

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение комбинированного вида «Детский сад» №40
города Кызыла РТ

**Внедрение здоровьесберегающих
технологий
в детском саду через развивающую среду**

Подготовила: инструктор
бассейна Сат А.А.



Актуальность.

Дошкольное образовательное учреждение-первая ступень, обеспечивающая развитие дошкольника в полноценную и гармоничную личность. Одной из основных задач на протяжении последних лет является воспитание здорового ребенка. Внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирует у ребенка потребность в здоровом образе жизни.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в доу, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.



Были поставлены следующие цели:

Выявление механизмов и методов внедрения здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДООУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни.



Задачи:

Оздоровительные задачи: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения,

Образовательные задачи: формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

Воспитательные задачи: воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
- Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
- Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
- Работа валеологической направленности с родителями ДОУ.

- **Воспитать ребенка здоровым — значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.**





На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных задач всех дошкольных образовательных учреждений. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет. Как многие наши коллеги, мы включаем в образовательный процесс множество здоровьесберегающих мероприятий. С большим удовольствием воспитанники посещают физкультурный зал, бассейн ДООУ. Эти помещения на достаточно хорошем уровне оснащены специальным оборудованием физкультурно-оздоровительного профиля.

Здоровьесберегающие технологии:

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика
корректирующая
- Коммуникативные игры
- Точечный массаж
- самомассаж



Здоровьесберегающие технологии

- Дыхательная
 - гимнастика
- ## Стрельниковой для детей



Система закаливания и оздоровления в ДОУ.

Используется *комплекс процедур:*

- Босохождение;
- Обширное умывание;
- Ходьба босиком по «Дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия;
- Полоскание рта водой комнатной температуры;
- Воздушные ванны в облегченной одежде;
- Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года;
- Самомассаж;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой;

В соответствии ФГОС обновили физкультурный инвентарь и расширили развивающую среду путём создания нового нестандартного оборудования, помогающего полноценному физическому и психическому развитию детей, а так же оздоровлению детского организма.



Сказочные рукавички.



Массаж и самомассаж



Осьминожек.



Профилактика плоскостопия



Вкусные ягодки.



Дорожка здоровья.



Морское дно.



Мы идём по дорожке.



Массажные дорожки (профилактика плоскостопия)



Разноцветная гусеница.



«Игра -султанчиками»



Красочные черепашки.



«Черепашка»



Гантели.



«Карусель»



Зрительные дорожки

ЗРИТЕЛЬНЫЕ



ДОРОЖКИ

Струна развлечений.



Большое оздоровительная и воспитательное значение для детей имеет плавание. Плавание отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения и оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность.

И в мороз и в холод лютый
Плавать учимся всегда
И у нас всегда в бассейне
Очень тёплая вода





На воде держусь я смело
Плавание такое дело
Тренируйся больше всех
В спорте ждёт тебя успех

**Лучшие средства
закаливания –воздух,
солнечные лучи и вода,
игра в воде.**





Релаксация

используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

Тише, тише,
тишина! Разговаривать
нельзя!

Мы устали – надо спать –
ляжем тихо на кровать, и
тихонько будем спать



Будто мы лежим на траве... На
зелёной мягкой травке...
Греет солнышко сейчас, руки
тёплые у нас.
Жарче солнышко пригрело – и
ногам тепло, и телу.
Дышится легко, вольно, глубоко

Гимнастика бодрящая

используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

- * проводится после дневного сна, форма проведения различна: упражнения*
- * на кроватках, обширное умывание,*
- * ходьба по коврикам «здоровья» и т.д.*



Ходьба по коврикам «Здоровья»



Оборудование



Сухой бассейн.



Попрыгай.



Попрыгай.



Попрыгай.



Взаимодействие с педагогами

- Анкетирование воспитателей с целью выявления уровня знаний педагогов о здоровом образе жизни
- Проведение индивидуальных консультаций для воспитателей и знакомство с программно-методическим обеспечением по данной проблеме
- Проведение семинара-практикума и совета педагогов на тему: «Внедрение здоровьесберегающих технологий в практику работы детского сада»
- Практическое занятие по усвоению методов снятия нервного напряжения и утомления
- Открытый просмотр «В царстве Нептуна»



Спортивная жизнь с педагогами



Мастер-класс «Здоровый коллектив»



Взаимодействие с родителями

- Анкетирование родителей
- Проведение семинаров-практикумов для родителей «Подражая, учимся»
- Проведение конкурса рисунков «Эмблема здоровья моей семьи» под девизом: «Здоровый образ жизни!»
- Конкурсные работы, в которых отражены спортивные увлечения детей и родителей
- Наглядная агитация: стенды, папки-передвижки, буклеты, рекомендации по оздоровительным, закаливающим мероприятиям, по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний
- Совместные мероприятия, выставки, конкурсы
- Оказание консультативной помощи родителям по вопросу сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников



Спортивная жизнь с родителями





ДРОЗД



Дорожка здоровья на свежем воздухе.



Тропинки в сказку.



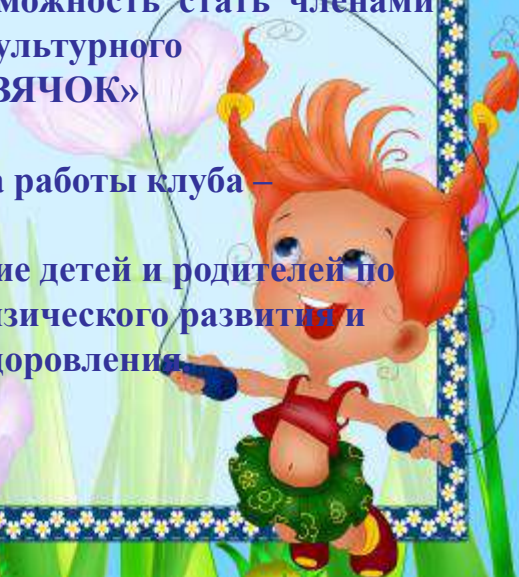
Семейный физкультурный клуб «ЗДОРОВЯЧОК»

Многие родители хотят, чтобы их дети росли крепкими, сильными и стремятся привить детям вкус к здоровому образу жизни. Но не все знают, как правильно организовать двигательную активность своего ребенка, сделать занятия физкультурой интересными и увлекательным.

Теперь каждая семья, руководствуясь интересами своего малыша, имеет возможность стать членами Семейного физкультурного клуба «ЗДОРОВЯЧОК»

Основа работы клуба –

Взаимодействие детей и родителей по вопросам физического развития и оздоровления



Семейный клуб «Здоровячок»

Цель:

- вовлечение родителей в орбиту воспитательно-педагогической деятельности.

Задачи:

- Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника
- Объединить усилия для развития и воспитания детей здоровыми
- Пропагандировать среди родителей здоровый образ жизни



Атрибуты в уголке ФИЗО



Дыхательная гимнастика



Картотеки

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



Гимнастика для глаз



картотека

КАРТотеКА





Вот так, при помощи незатейливых пособий - игралочек можно превратить помещение в пространство активного движения, что в свою очередь обязательно положительно отразится на психическом и физическом здоровье детей.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОО

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОО.
- Взаимодействие специалистов ДОО в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.
- Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОО.
- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО и семье;
- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Спасибо за внимание!

