

**МБДОУ «Детский сад с.Арнаутово»**

# **Здоровьесберегающие технологии**

**Автор: Воспитатель**

**Мартынюк Татьяна Викторовна**

**с. Арнаутово**

**2012 г.**

## **Слайд №1 (заставка)**

## **Слайд №2**

**Уважаемые участники семинара! Вашему вниманию представляется доклад на тему: «Формирование основ здорового образа жизни в детском саду».**

Развитие и совершенствование движений ребенка дошкольного возраста осуществляются разными путями. Обогащению двигательного опыта, приобретению новых навыков способствуют самостоятельная деятельность, игры со сверстниками, а также специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач оздоровительного и образовательного характера.

В нашей группе создана развивающая среда, которая стимулирует исследовательскую и познавательную деятельность, удовлетворяет потребности ребёнка в освоении окружающего мира, познании себя, как человека.

Взаимодействие детей разного возраста приближено к ситуации многодетной семьи: у младших появляется возможность продвигаться в своем развитии не только благодаря взрослым, а старшие становятся образцом для подражания и в игровой деятельности, и при формировании бытовых навыков, правил поведения. При этом замечено: то, как старшие объясняют что-то младшим, далеко от дидактических норм, но малыши зачастую понимают такие объяснения лучше, чем четкие указания взрослых. Организация игрового взаимодействия детей разного возраста на физкультурных занятиях -задача сложная, но разрешимая; при этом младшие дети совершенствуют двигательный опыт, а старшие- чувство ответственности, умение контролировать себя, уверенность в своих возможностях и силах, активность. Взаимообучение переносит детей в особый мир отношений и переживаний: и большие, и маленькие учатся вместе добиваться успеха!

Старшие дошкольники более активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной наглядно-практической форме я обогащаю представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, способах закаливания, о предупреждении травматизма и различных заболеваний. В этом возрасте объём изучаемого материала значительно увеличивается, тематика детских исследований становится более обширной: «Как устроена дыхательная система?», «Как органы человека помогают друг другу?», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Лето красное – для здоровья время прекрасное», «Витамины, полезные продукты и здоровый организм».

Движение является одним из источников радости ребёнка, поэтому они оказывают большое влияние на его психическое развитие. Возрастной период от 5 до 6 лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения небольшими группами. Они владеют (в общих чертах) всеми видами основных движений, стремятся самостоятельно выполнять достаточно сложные упражнения.

Отличительной особенностью детей является познавательная активность, стремление к выполнению различных действий: расставлять и выбирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение определённого результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У них совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

В начале учебного года мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Создание разнообразной физкультурно-игровой среды, направленной на оптимизацию двигательной активности, а также на всестороннее развитие детей.

2. Ознакомление с правилами подвижных игр, формирование умения чётко выполнять их, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

3. Формирование основ здорового образа жизни в семье и детском саду. Для реализации поставленных задач разработали модель двигательного режима детей нашей группы. С учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, куда вошли: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастика после дневного сна, самостоятельная двигательная деятельность детей. Предусмотрели и участие родителей в вопросах приобщения детей к здоровому образу жизни, их участие в таких мероприятиях, как подготовка и проведение досугов и праздников, прогулок-походов на близлежащий водоем, совместные игры детей с родителями.

Рациональное сочетание вышеперечисленных форм двигательной активности представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

Для повышения уровня двигательной активности детей использовали следующие приёмы: создание эффекта новизны за счёт смены переносного оборудования и внесения новых пособий; объединение разных пособий в комплексы (построение полосы препятствий); различное пространственное положение пособий; создание игровых зон.

С целью укрепления здоровья детей, приобщению их к здоровому образу жизни, в нашей группе имеется следующее оборудование: физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (скакалки, мячи, обручи, мешочки, мелкие предметы, шнуры, ленты, платочки, т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка

здоровья. Для организованной и самостоятельной двигательной активности выносной материал, атрибуты для подвижных игр.

### **Слайд № 3**

Начиная день с утренней гимнастики, стараюсь, чтобы она была направлена на укрепление организма ребёнка и создание бодрого, жизнерадостного настроения на весь день. С целью развития интереса к физической культуре, помимо утренней гимнастики, проводимой в традиционной форме, провожу оздоровительной пробежки, музыкально-ритмические движения.

### **Слайд № 4**

Основной организованной формой двигательной активности является занятие по физической культуре.

Два из них проводятся в помещении, одно – на прогулке.

На 1 неделе - сюжетные занятия;

На 2 неделе - традиционная структура занятия;

На 3 неделе - занятие с элементами аэробики;

На 4 неделе - игровое ( эстафеты, соревнования, упражнения, игры)

### **Слайд № 5**

Каждое занятие начинается с создания игровой мотивации, создающей у детей определенный настрой на занятие и нацеливающей на выполнение задач определенного сюжета. Специфика сюжетных занятий (по профессиям; по сказкам ) заключается в том, что в них включаются разнообразные физические упражнения, сочетаемые с сюжетом. «Курочка с цыплятами» или «Волшебная палочка- выручалочка», «Путешествие в лес на автобусе».

В старшем возрасте в заключительную часть ввела оздоровительные мероприятия; упражнения для профилактики плоскостопия, пальчиковая гимнастика, упражнения для профилактики простудных заболеваний «Подуй на огонь, на снежок».

Любое занятие должно доставлять радость ребёнку, пробуждать интерес и развивать творческую активность, формировать двигательные умения и

навыки, удовлетворять естественную потребность в движении. Для реализации этих задач, я считаю, важен характер общения детей со сверстниками и взрослыми. Одним из факторов, способствующих уменьшению напряжённости детей, является музыка, которую я рекомендую использовать на физкультурных занятиях. Она повышает эмоциональный тонус, способствует развитию внимания, чувства ритма во вводной части и во время выполнения основных движений.

Физкультминутки позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Я провожу их по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомления детей. Содержание физкультминуток может быть связано или не связано с тематикой занятия, они могут быть в форме подвижной или дидактической игры с выполнением движений под текст стихотворения, с использованием упражнений для отработки и закрепления различных рефлексов. Из своего опыта знаю, что более интересны и эффективны физкультминутки с использованием музыкального сопровождения, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.)

#### **Слайд № 6**

Утренняя прогулка – наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений. Их продолжительность – 10-15 минут. При планировании этой формы двигательной активности я обычно учитываю общий распорядок дня.

#### **Слайд № 7**

Так, в дни проведения занятий по физической культуре включаю игры и упражнения средней и низкой интенсивности в конце прогулки. В другие дни

– 1-2 подвижные игры и 1-2 физических упражнения с более интенсивной нагрузкой.

#### **Слайд № 8**

Формы организации подвижных игр и упражнений на прогулке могут быть разными, что зависит от характера прошедших и предстоящих занятий, времени года, индивидуальных особенностей детей. Спортивные соревнования организуются с учетом времени года, погоды, возраста детей, подбора упражнений, места для проведения, оценивается физическая подготовленность и здоровье детей.

#### **Слайд № 9**

В двигательном режиме детей старшей группы значительное место я отвожу самостоятельной двигательной активности. Она занимает разное время – утром до завтрака, между занятиями, во время прогулок, после дневного сна. С целью обогащения двигательной активности я систематически обновляю физкультурно-игровую среду. С учётом интересов детей использую вариативные приёмы и методы индивидуально-дифференцированного подхода.

#### **Слайд № 10**

Ещё одной формой приобщения детей к здоровому образу жизни и оздоровительного режима, которую мы ежедневно используем в работе с детьми, является гимнастика после дневного сна.

Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Обычно я начинаю этот вид гимнастики таким образом: дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, которая вызывает приятные положительные эмоции. Лёжа в постели, поверх одеяла, они в течение 3-4 минут выполняют 4-5 упражнений общеразвивающего воздействия. Предлагаю упражнения из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этих упражнений дети встают с постели, выходят в групповую комнату, проходят по массажным

дорожкам, выполняя корригирующие упражнения в разном темпе, затем под музыку – произвольные танцевальные, музыкально-ритмические движения, после этого переходят к упражнениям на дыхание, используя сухой душ и затем одеваются. Такой вид двигательной активности вызывает у детей положительные эмоции и помогает быстрее войти в активное состояние после сна.

Приобщение детей к здоровому образу жизни невозможно без деятельного участия родителей, поэтому одним из обязательных факторов успешного претворения в жизнь поставленных задач является взаимодействие с семьёй. Работа осуществляется на традиционных встречах с родителями «За круглым столом», в «Педагогической гостиной»; на родительских собраниях, где обсуждаются проблемы правильной организации жизни детей дома и в дошкольном учреждении; на индивидуальных встречах-консультациях родителей с педагогами; на совместных музыкальных и спортивных праздниках.

Большое значение в развитии познавательной активности ребенка-дошкольника имеет семейное воспитание, поэтому мы работаем в тесном сотрудничестве с родителями наших воспитанников: проводим «Вечера вопросов и ответов», организуем тематические фотовыставки. Темами заседаний стали: «Способы получения ребёнком знаний», «Воспитание любознательности средствами природы», «Лечим простуду народными средствами». На таких мероприятиях родители обмениваются своим опытом, выработанным путём экспериментирования, проб и ошибок.

#### **Слайд № 11**

В традиционных «Днях здоровья» даём родителям возможность «погружения» в жизнь нашего дошкольного учреждения, непосредственного участия в играх, занятиях, исследовательской деятельности. Длительное наблюдение ребёнка в новой обстановке, позволяет родителям иначе взглянуть на него и на воспитание в домашних условиях.



Мой опыт позволяет сделать вывод, что в процессе совместной исследовательской деятельности педагогов, детей и родителей можно успешно решать задачи формирования у дошкольников умений и навыков самостоятельной познавательной и творческой работы, появления и усиления интереса у детей к здоровому образу жизни, повышения уровня знаний по культуре здоровья, навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками, становления личности, способной в рамках своего возраста принимать адекватные решения.

Я считаю, что такой подход к организации физкультурно-оздоровительной работы и приобщению детей к здоровому образу жизни способствует укреплению физического, соматического, психологического здоровья ребёнка и снижению роста заболеваемости.

Полученные количественные и качественные данные, говорят о важности правильно организованной системы работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни в дошкольном учреждении и семье.

### **Слайд №12,13**

#### **Рекомендации:**

1. Продолжать работу по формированию у детей представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

2. Содействовать сохранению здоровья каждого дошкольника, показать многогранную его природу на основе естественно -научных знаний.

3. Обеспечивать детей необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье. Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.

4. Расширить и разнообразить взаимодействие детского сада и родителей в целях укрепления здоровья детей.

#### **Рекомендации для воспитателей по организации детского досуга летом.**

Организация досуга в детском учреждении имеет свою специфику.

- *Разновозрастность группы детей. С одной стороны, это усложняет организацию мероприятий (они должны быть интересны и посильны как трёхлеткам, так и старшим дошкольникам), с другой - значительно расширяет и обогащает их содержание (старшие дети могут помогать младшим, которым в свою очередь будет интересно наблюдать за старшими).*

- *Оптимальной формой организации детского досуга в летнее время может быть такое мероприятие, которое не требует значительной подготовки со стороны детей, имеет развивающую и воспитательную функции проводится в эмоционально привлекательной форме. Кроме того, важно, чтобы это мероприятие не требовало также громоздкой подготовки со стороны педагогов.*

Какие формы работы могут соответствовать этим условиям?

#### ***Игровые часы.***

Во время игрового часа дети знакомятся с различными играми (народными и современными). " У старших дошкольников интерес вызывают лото, шашки.. Разучивание этих игр с детьми и дальнейшее закрепление их в повседневной игровой деятельности значительно обогащают детский досуг.

#### ***Музыкальные часы.***

Это время самой разнообразной деятельности: дети могут разучивать новые песни, петь те, которые им хорошо знакомы, танцевать, играть в музыкальные игры и.

### ***Выставки.***

Организация выставки достаточно трудоёмка, но вместе с тем ею можно увлечь как детей, так и их родителей, для которых посещение выставки детских работ тоже будет иметь огромный интерес. Выставка проводится в несколько этапов.

### ***Игры-путешествия.***

Игра-путешествие представляет собой последовательное посещение различных точек на ранее подготовленном маршруте. Перед детьми ставится задача, имеющая игровой характер (они направляются в гости к сказочным героям) необходимо организовать остановки, где детям будут предлагаться различные игры и задания. Педагоги разделяют между собой функции: часть из них сопровождает детей по маршруту, а другие находятся на своих точках и организуют для них задания.

### ***Летние праздники.***

Настоящий клад для организатора летнего досуга детей - народные праздники. Они выполняют функцию приобщения детей к богатствам родной культуры. Например, богатые традиции и мифологию имеет День Ивана Купалы. Совершенно необязательно, чтобы празднование имело чёткое соответствие традиционным канонам, с которыми мы не всегда знакомы и которые не всегда уместны в дошкольном учреждении. Достаточно организовать знакомство детей с народными культурными традициями в соответствующей их возрасту форме