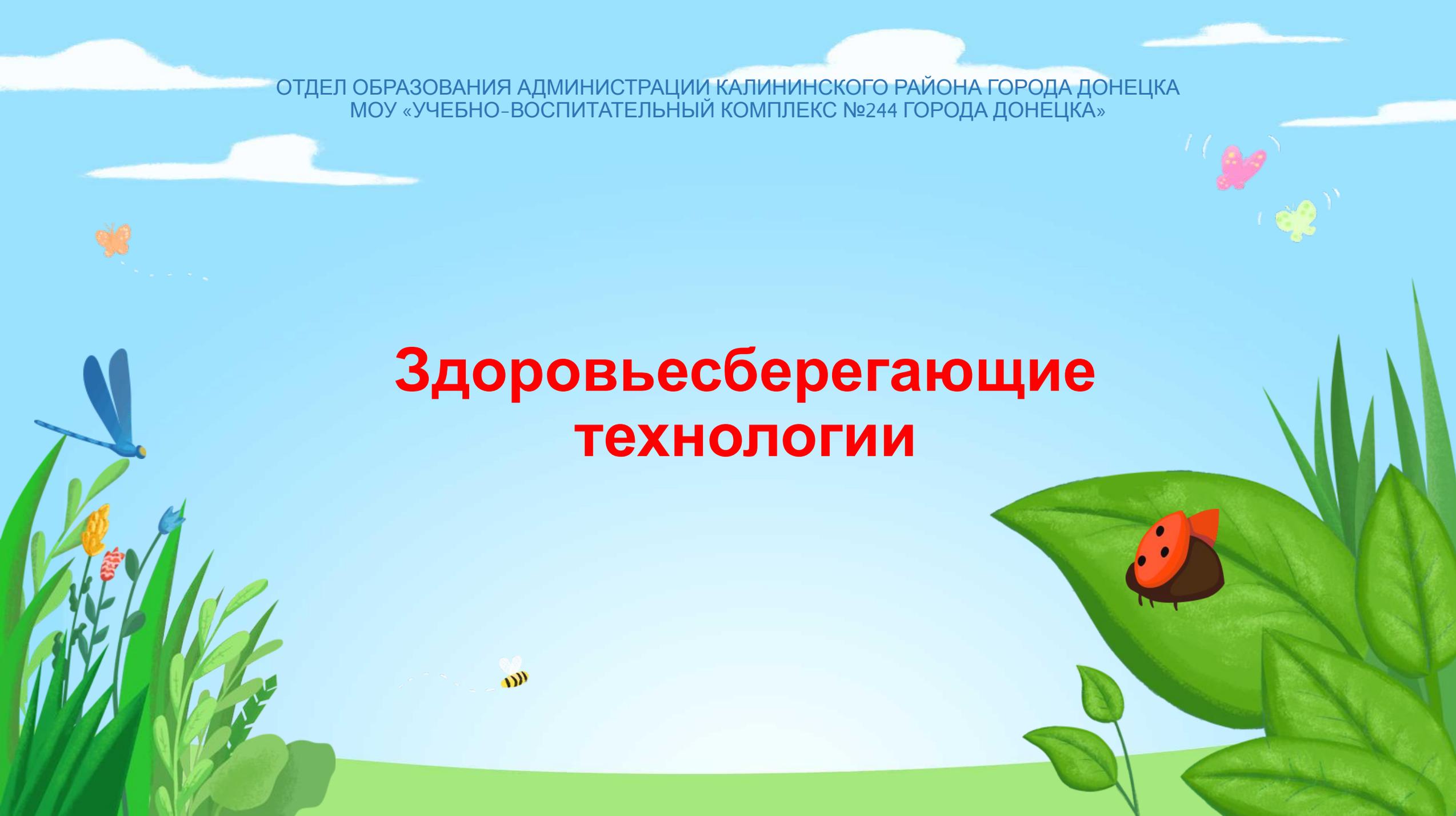


ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА ГОРОДА ДОНЕЦКА
МОУ «УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №244 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

Здоровьесберегающие технологии



*«Единственная красота, которую я знаю –
это здоровье»*

Генрих Гейне



Направления работы по здоровьесбережению

- ✓ Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- ✓ Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс.
- ✓ Разнообразие форм физкультурно-досуговой деятельности с дошкольниками.
- ✓ Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.
- ✓ Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.

Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

- ✓ Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка.



Интеграция задач образовательных областей в формах физкультурно-оздоровительной работы

Образовательные области, интегрируемые в области «Здоровье» и «Физическая культура»

Тематика физкультурно-оздоровительных мероприятий

Познание. Коммуникация.

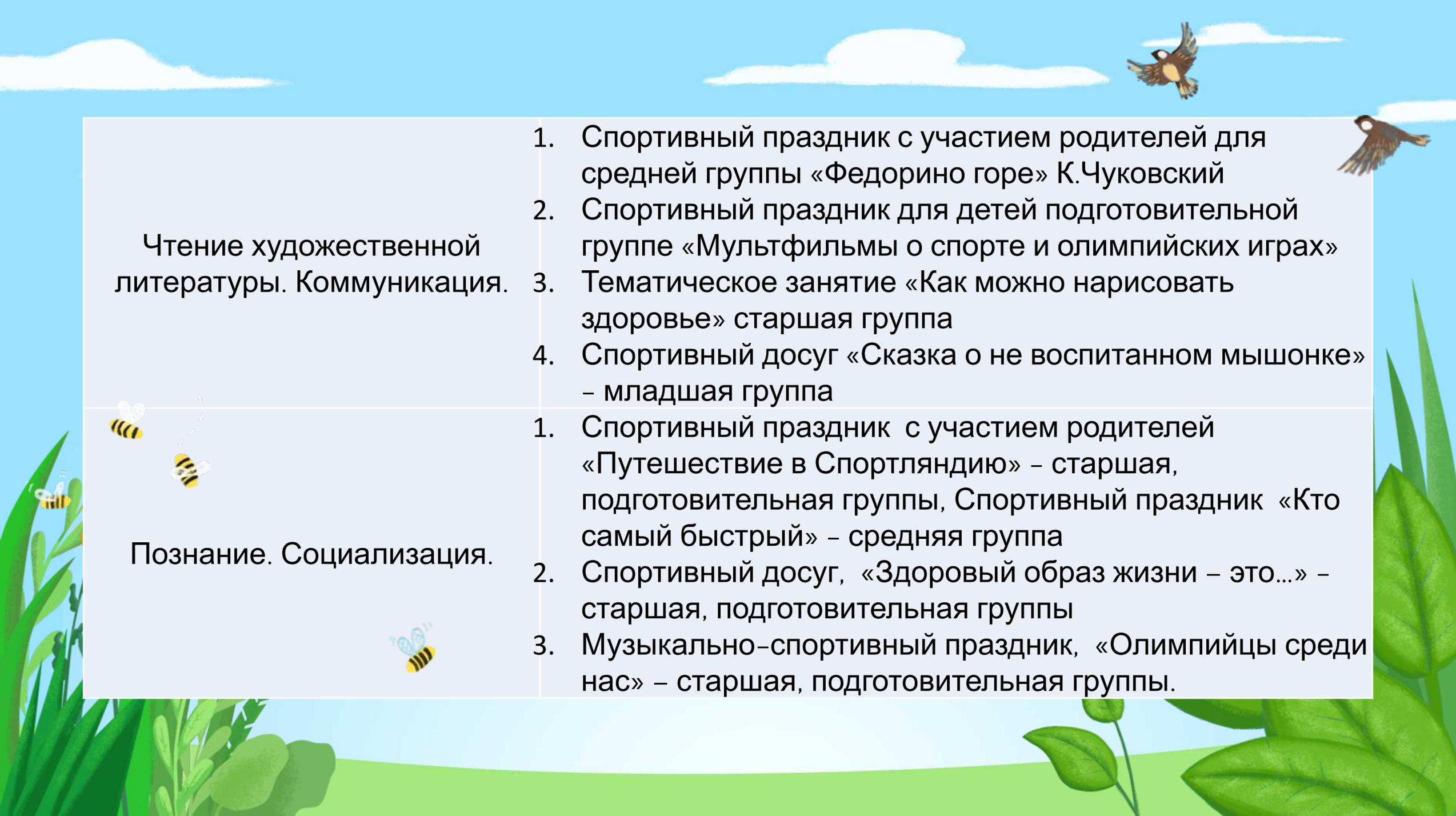
1. «Летняя олимпиада» – младший, средний, старший возраст.
2. День здоровья «С Неблейкой мы друзья» – старшая группы
3. Спортивный праздник с участием родителей «Богатырские потехи»

Социализация. Познание.

1. Спортивный праздник с участием родителей «Спорт, спорт, спорт» – старшая группы
2. Спортивный праздник «Олимпийцы среди нас» – подготовительная группа

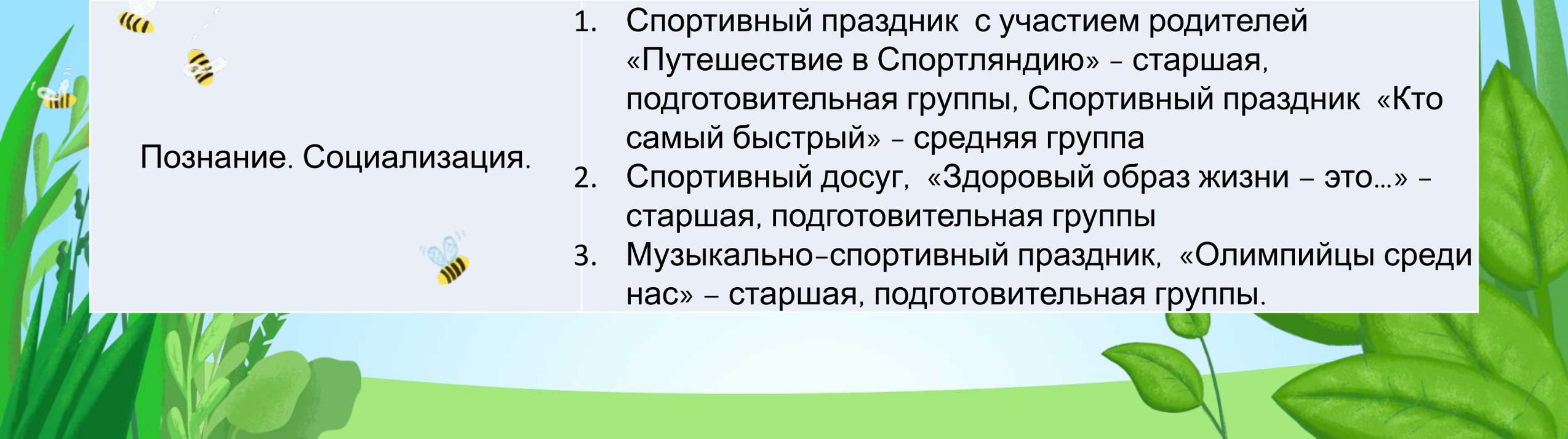
Познание. Безопасность.
Музыка

1. Летний праздник «Праздник Нептуна» (дети средних, старших групп).



Чтение художественной литературы. Коммуникация.

1. Спортивный праздник с участием родителей для средней группы «Федорино горе» К.Чуковский
2. Спортивный праздник для детей подготовительной группе «Мультфильмы о спорте и олимпийских играх»
3. Тематическое занятие «Как можно нарисовать здоровье» старшая группа
4. Спортивный досуг «Сказка о не воспитанном мышонке» – младшая группа

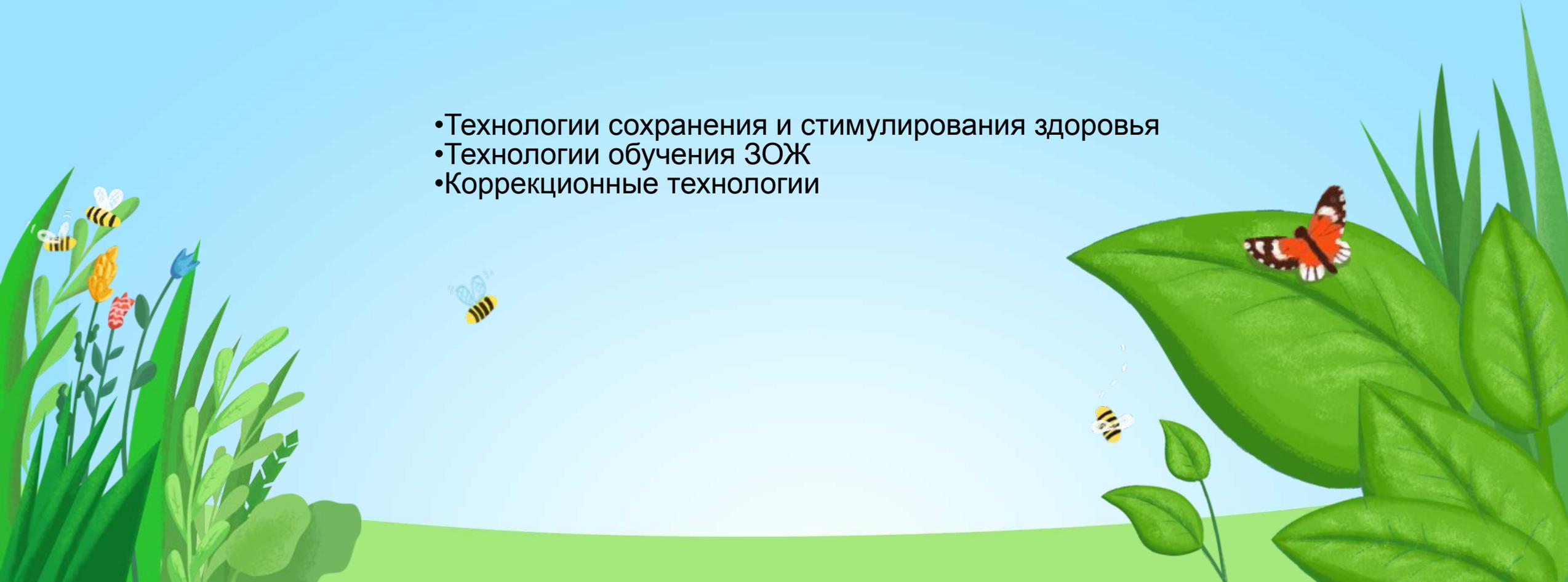


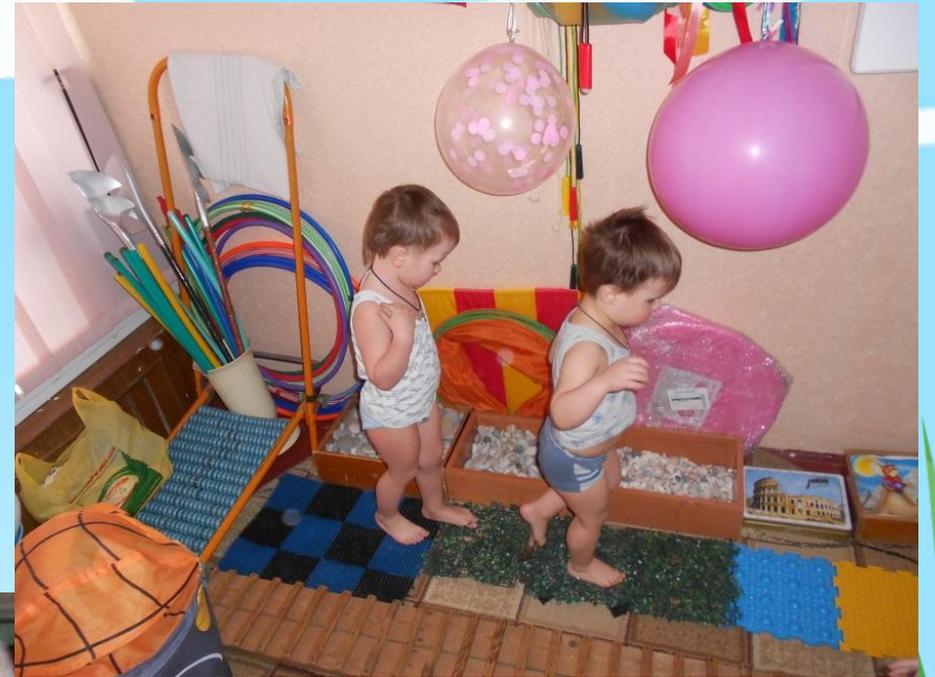
Познание. Социализация.

1. Спортивный праздник с участием родителей «Путешествие в Спортляндию» – старшая, подготовительная группы, Спортивный праздник «Кто самый быстрый» – средняя группа
2. Спортивный досуг, «Здоровый образ жизни – это...» – старшая, подготовительная группы
3. Музыкально-спортивный праздник, «Олимпийцы среди нас» – старшая, подготовительная группы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии

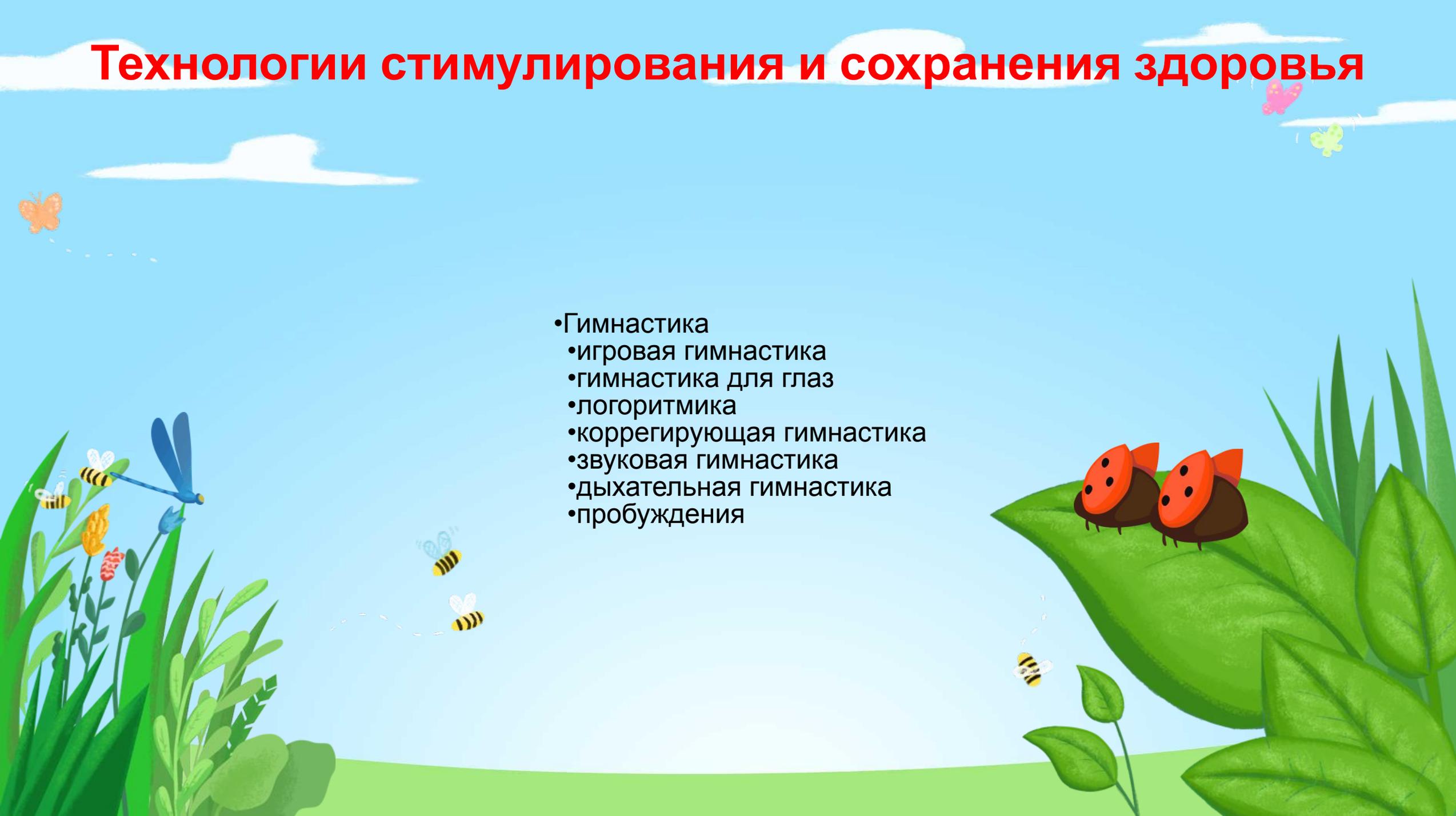
- Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- Технологии обучения ЗОЖ
- Коррекционные технологии





Технологии стимулирования и сохранения здоровья

- Гимнастика
 - игровая гимнастика
 - гимнастика для глаз
 - логоритмика
 - корректирующая гимнастика
 - звуковая гимнастика
 - дыхательная гимнастика
 - пробуждения



Пальчиковая гимнастика



Гимнастика для глаз



Дождик

Дождик, дождик, пуще лей.

(смотрят вверх)

Капай, капель не жалеи.

(смотрят вниз)

Только нас не замочи.

(делают круговые
движения глазами)

Зря в окошко не стучи.



Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

И теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз.

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Дыхательная гимнастика



Дыхательная гимнастика



„Гуси летят“



Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
И.п. - основная стойка.
1- руки поднять в стороны (вдох).
2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»
(выдох)
4 раза



„Насос“



Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.
И.п. - основная стойка

- 1-наклон туловища в сторону (вдох)
 - 2 -руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с»(выдох)
- 10 раз



„Дыхание“



Подыши одной ноздрей.
И к тебе придет покой.
И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

- 1-правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.
 - 2-как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.
- 4 раза



„Задувание свечи“



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.
И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

- 1-сделать свободный вдох и задержать дыхание.
 - 2- сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».
- 4-6 раз



„Вырасти большой“



Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.
И.п.- основная стойка.
1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)
2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»
5 раз



Гимнастика бодрящая



Релаксация



Технологии обучения здоровому образу жизни

- НОД по физической культуре
- бассейн
- активный отдых
- самомассаж
- утренняя гимнастика



Утренняя гимнастика



Физкультурные занятия



Бассейн



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



Коррекционные технологии

сказкотерапия

музыкотерапия

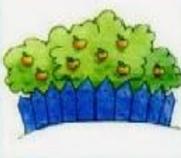
активный
отдых

технологии
воздействия
цветом

артикуляционная
гимнастика



Артикуляционная гимнастика

	<p>Окошко (БЕГЕМОТ)</p> <ul style="list-style-type: none"> широко открыть рот – «жарко» закрыть рот – «холодно» 			<p>Вкусное варенье</p> <ul style="list-style-type: none"> улыбнуться открыть рот широким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу 	
	<p>Чистим зубки</p> <ul style="list-style-type: none"> улыбнуться, открыть рот кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы 			<p>Шарик</p> <ul style="list-style-type: none"> надуть щеки сдуть щеки 	
	<p>Месим тесто</p> <ul style="list-style-type: none"> улыбнуться пошептать языком между губами – «ля-ля-ля-ля-ля» покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения) 			<p>Гармошка</p> <ul style="list-style-type: none"> улыбнуться сделать «грибочек» (т. е. присосать широкий язык к нёбу) не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать) 	
	<p>Чашечка</p> <ul style="list-style-type: none"> улыбнуться широко открыть рот высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т. е. слегка приподнять кончик языка) 			<p>Барабанщик</p> <ul style="list-style-type: none"> улыбнуться открыть рот кончик языка за верхними зубами: «дэ-дэ-дэ...» 	
	<p>Дудочка</p> <ul style="list-style-type: none"> с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты) 			<p>Парашиютик</p> <ul style="list-style-type: none"> на кончик носа положить ватку широким языком в форме «чашечки», прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх 	
	<p>Заборчик (ЛЯГУШКА)</p> <ul style="list-style-type: none"> улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы 			<p>Загнать мяч в ворота</p> <ul style="list-style-type: none"> «вытолкнуть» широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота) дуть с зажатым между губами языком (щеки не надуть) 	

Сказкотерапия музыкотерапия

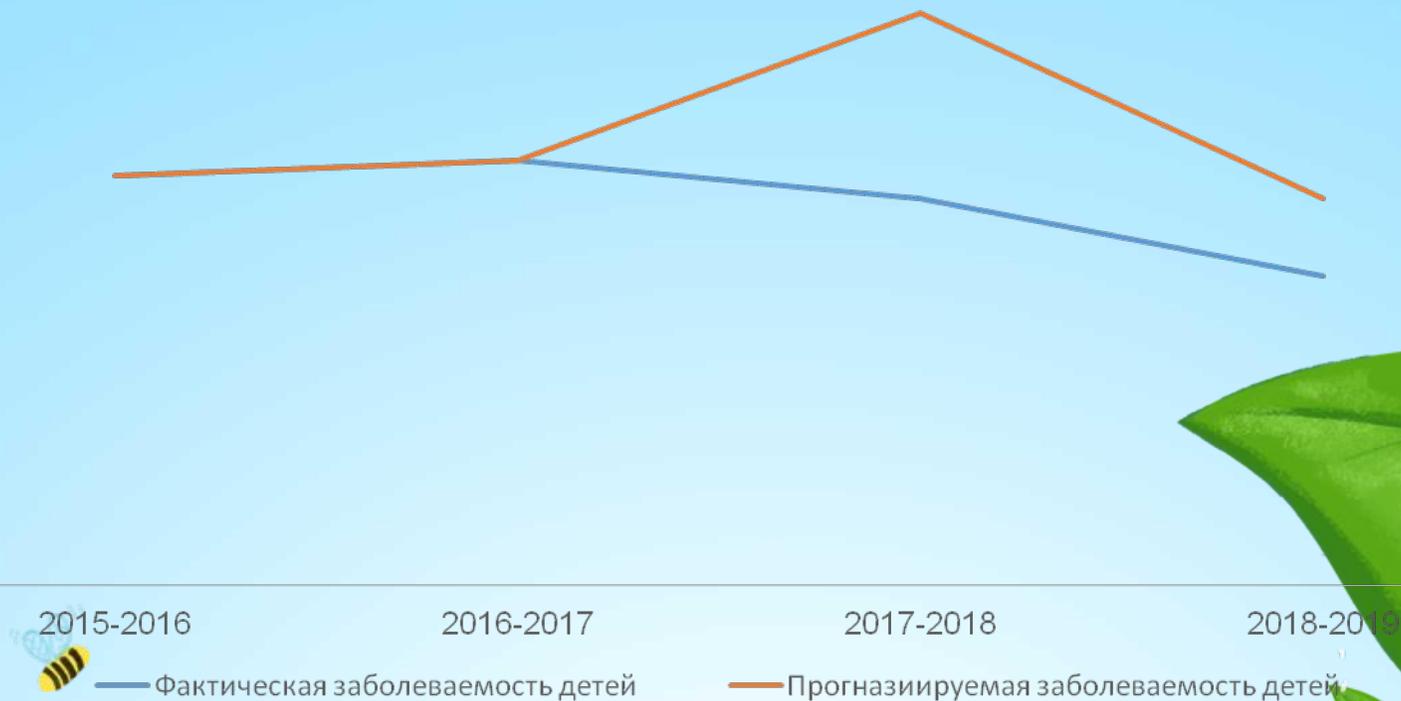


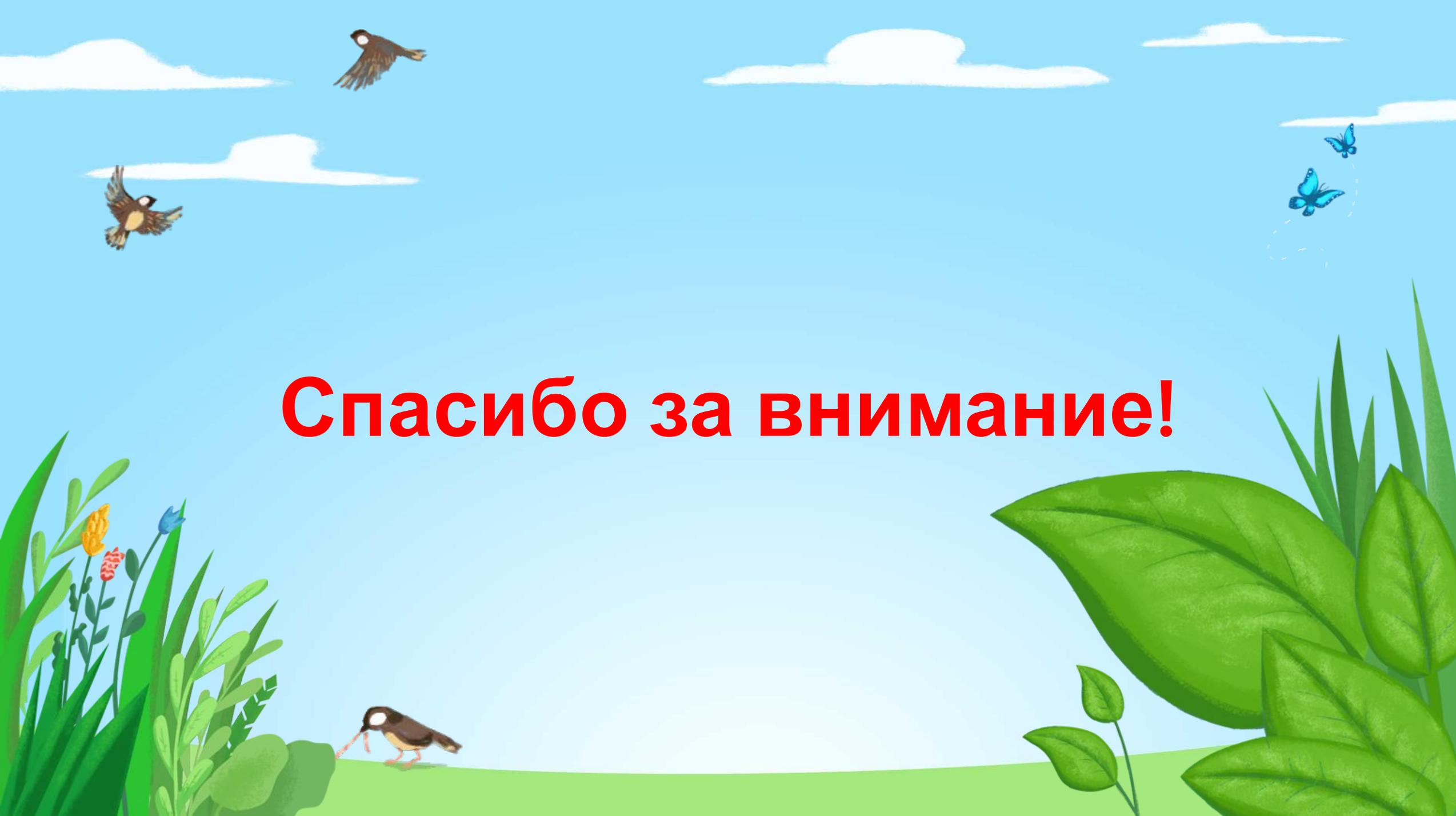
В содружестве с родителями

- ✓ Педагогические беседы на родительских собраниях.
- ✓ Консультации («Единство и преемственность в вопросах воспитания здорового ребенка», «Хорошо быть здоровым», «Профилактика гриппа и ОРВИ», «Гимнастика маленьких волшебников» и т. д.);
- ✓ Участие родителей в подготовке и проведении праздников,
- ✓ Наглядные стенды (знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей) широко используется информация в родительских уголках.
- ✓ Папки-передвижки («Здоровый образ жизни семьи», «Как правильно питаться», «Режим дня» и т. д.).
- ✓ Организуются встречи с медицинскими работниками по насущным вопросам родителей «Корь», «Для чего мы делаем прививки», «Закаливание залог здоровья»



Результатом эффективной работы учреждения, в сравнении с 2017 – 2018 годом является снижение заболеваемости детей на 2,5 %.





Спасибо за внимание!