



*МДОУ*

*"Центр развития ребенка-  
детский сад № 9"*

*г.Волоколамск 2011*

# Здоровьесберегающие технологии в режиме дня дошкольника

- 

- 

Выполнила:

- Воронова Наталья Геннадьевна  
старший воспитатель МДОУ  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 9»

- г. Волоколамск
- 2011

# Актуальность проекта

- Актуальность проекта обусловлена необходимостью создания интегрированного образовательного пространства через обеспечение единства непосредственно образовательной деятельности и оздоровительной работы в течение режимных моментов. При этом создаются условия для того, чтобы в ходе физкультурно – оздоровительной работы шло обучение навыкам, которые пригодятся в жизни.

- **Здоровьесберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.
- Одной из основных задач на протяжении последних лет, над которой работает наш коллектив, является воспитание здорового ребенка с учетом психофизиологических принципов, возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

# Здоровьесберегающее пространство

- Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду большое внимание уделяется созданию здоровьесберегающего пространства. Созданная предметно-развивающая среда в ДООУ помогает ребенку отыскать область своих интересов, раскрыть потенциальные возможности, утвердиться творчески способной личностью. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным спортивным оборудованием, люстрами Чижевского.

# Физкультурный зал



Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе оборудованы физкультурные уголки.



**На территории детского сада имеется спортивная площадка с «полосами препятствий» (рукоходы, дуги, мишени для попадания в цель, баскетбольные стойки, гимнастические стенки, бревно для равновесия, прыжковая яма, беговая дорожка)**



# «Тропа здоровья»

Основными целями её организации являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;



# Создание условий на участке для двигательной деятельности в зимний период



# Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми

- В работе с детьми используются здоровьесберегающие технологии, которые помогают в создании благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.
- Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 группы:
- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни
- 3. Технологии терапевтического воздействия в организованных формах обучения

# 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

*Динамические паузы*

*Самомассаж*

*Физминутки*

*Контроль осанки*

*Гимнастика пальчиковая;*

*Гимнастика дыхательная;*

*Гимнастика мимическая*

*Гимнастика артикуляционная, звуковая;*

*Гимнастика для глаз;*

*Оздоровительные игры;*

*Релаксация*

*Все составные здоровьесберегающего аспекта органично  
включены в режимы дня во всех возрастных группах*

# Пальчиковая гимнастика



- Игры с карандашом, крупой, бусами,
- орехами. Предлагаем ребенку регулярно заниматься с крупой: сортировать, угадывать с закрытыми глазами;
- катать между большим и указательным пальцами;
- придавливать поочередно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения.
- Научить ребенка перекачивать пальцами одной руки два грецких ореха (камешка, шарика) – совсем не трудно, для начала предлагаем покатаь между ладошками шестигранный карандаш. Все это оказывает прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Этот простой и эффективный массаж способствует притоку крови к нервным окончаниям на пальчиках последовательно, посылаются положительные импульсы в головной мозг.

**Ежедневно воспитателями проводится массаж пальцев с использованием различных предметов: шишек, орехов, карандаша, ребристых палочек, счетов, массажных шариков «Су- Джок» и др.**



■ Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

## Дыхательная гимнастика



## Мимическая гимнастика

Эмоции в жизни человека имеет огромное значение и чем меньше эмоция представлена и переработана на психологическом уровне в виде осознанных чувств гнева, печали и т. д., тем сильнее звучит её телесный компонент в виде сердцебиений, потоотделения, мышечных зажимов, ведущим к болевым ощущениям.

Эмоциональный разряд, формирующийся в глубинах мозга,

требует выхода, а психогимнастика и является этим выходом.



# Артикуляционная гимнастика

## Звуковая гимнастика



# Гимнастика для глаз



# Релаксационные упражнения



- Использование игр в сенсорном уголке с созданием комфортного психоэмоционального состояния, повышающего мотивацию обучающей деятельности, уверенность в себе и своих возможностях.
- Осиновые плоски, грецкие орехи, кора, бусы, чётки, бумага, схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т.д. - все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются

## Элементы закаливания в повседневной жизни

- полоскание горла водой комнатной температуры
- мытье рук до локтя прохладной водой



## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

- Утренняя гимнастика.
- Физкультурные занятия.
- Физкультурные досуги.
- Точечный массаж.
- Спортивные развлечения, праздники.
- Гимнастика пробуждения.
- День здоровья.

**Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение работоспособности; расширение функциональных возможностей развивающегося организма; формирование двигательных навыков.**



В работу с дошкольниками включаем занятия познавательного цикла  
«Познай свое тело», которые оказывают влияние на формирование  
здорового образа жизни у детей



# Спортивные досуги



**Гимнастика пробуждения после дневного сна проводится регулярно в сочетании самомассажем стоп, головы, ушей, ходьбой по пуговичным коврикам, дорожкам здоровья**



# Гимнастика пробуждения



Используется массаж спины: дети гладят спинку друг другу, постукивают пальчиками, кулачками. Все это способствует укреплению нервной системы, оптимизирует газообмен, вырабатывает правильное речевое дыхание, формирует доброжелательное отношение друг к другу



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



Используем в работе с детьми активный отдых. Он самый разнообразный: это подвижные игры, спортивные, хороводные, игры с правилами.

В процессе игр существенно повышается кровоснабжение утомленного мозга детей, усиливается дыхание, улучшается функциональная деятельность организма в целом, что способствует улучшению подготовки организма к последующей умственной деятельности. Важнейший результат игры — радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха и формирования здорового образа жизни

## Организация прогулок

в любое время года и любую погоду. В содержание прогулки включаются



# Организация питания



- Организация питания детей – еще один приоритет в работе. Полноценное и сбалансированное питание особенно важно в детском возрасте. Только разнообразная пища обеспечивает организм ребенка необходимыми веществами для его роста и развития. Разумно организованное питание в детском саду позволяет сформировать правильное пищевое поведение и вкусовые привычки не только самого ребенка, но и родителей. В меню указывается рекомендуемый дома ужин

### 3. Технологии терапевтического воздействия в организованных формах обучения

- *Музыкотерапия:*
  - - музсопровождение режимных моментов;
  - - музоформление фона занятий;
  - Спокойная классическая музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма.
- *Свето и цветотерапия:*
  - - обеспечение светового режима;
  - - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса;
- *Звукотерапия:* К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести лечение звуками природы. Этой методики как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной медицины, в частности, в психотерапию.
- *Фитотерапия:*
  - - подбор комнатных растений



# Оздоровительное воздействие комнатных растений

- Хвойные растения, фикусы, пеларгония, монстера, аспарагус, розмарин, маранта выделяют фитонциды - биологически активные вещества, от которых гибнет большинство болезнетворных микробов, находящихся в комнате.
- Хлорофитум - является уникальным воздухоочистителем. Установлено, что взрослое растение хлорофитума за сутки очищает воздух в 10 - 12-метровой комнате на 80%.
- Монстера, плющ, аспарагус, молочай - очищают воздух.
- Сансевиера – это настоящая фабрика по производству кислорода.
- Маранта, растения с крупными листьями - увлажняют воздух.
- Лимонник - защитит от микробов сильными ароматами.
- Традесанция, диффенбахия, бегонии - обеззараживают воздух.
- Амариллис - выделяет антибактериальные фитонциды.
- Любимый цветок - обеспечит хорошее настроение. Цветы с ярко-красной оранжевой окраской подарят хорошее настроение и бодрость на весь день. Незаменимы при монотонной работе.
- Диффенбахия - если ваши глаза устают, то нужно устраивать им отдых, наслаждаясь растениями с листвой разных оттенков зеленого.
- Плющ, традесканция – помогают нейтрализовать отрицательные биоизлучения.



## *Работа с родителями*

*является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит.*

**Взаимодействие коллектива детского сада с родителями воспитанников происходит под девизом: «К здоровой семье через детский сад», что способствует сохранению и формированию здорового образа жизни в условиях семьи**



- Используются разнообразные формы работы с семьями детей:
- - Дни здоровья совместно с родителями
- - совместные досуги и праздники, веселые старты, соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья».
- - выставка стенгазет в группах ДОУ
- - фотовернисаж «Мы со спортом дружим»
- - выставки рисунков «Спорт и мы»

# Основные оздоровительные мероприятия на холодный период

| <i>Время</i>    | <i>Мероприятия</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Утро            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Соблюдение воздушного и температурного режима</li><li>- Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики</li><li>- Дыхательная гимнастика</li><li>- Пальчиковые игры</li><li>- Игры для снятия эмоционального напряжения</li></ul> |
| Завтрак         | - Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом-                                                                                                                                                                                                                                              |
| Обед            | - Употребление в пищу чеснока                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ужин            | - Полоскание рта после еды                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Занятия         | - оздоровительные минутки                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Прогулка        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Одежда детей по погоде</li><li>-Подвижные игры</li><li>-Пальчиковые игры</li><li>- Профилактика охраны зрения</li><li>- Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности</li></ul>                                                             |
| II половина дня | <ul style="list-style-type: none"><li>- Гимнастика пробуждения после сна</li><li>-Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук</li><li>- стопотерапия (массаж стоп);</li><li>- дыхательная гимнастика</li><li>-«Дорожка здоровья»</li></ul>                                                           |

# Основные оздоровительные мероприятия на теплый период

| <i>Время</i>    | <i>Мероприятия</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Утро            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Соблюдение воздушного и температурного режима</li><li>- Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики</li><li>- Дыхательная гимнастика</li><li>- Пальчиковые игры</li><li>- Игры для снятия эмоционального напряжения</li></ul>                                                                  |
| Завтрак         | - Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом-                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Обед            | - Употребление в пищу фруктов и соков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ужин            | - Полоскание рта после еды                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Занятия         | - оздоровительные минутки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Прогулка        | <ul style="list-style-type: none"><li>- Одежда детей по погоде</li><li>- Подвижные игры</li><li>- Пальчиковые игры</li><li>- Профилактика охраны зрения</li><li>- Босохождение</li><li>- Езда на велосипедах, элементы спортивных игр</li><li>- Этюды на выражение чувств и эмоций</li><li>- Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности</li></ul> |
| II половина дня | <ul style="list-style-type: none"><li>- Гимнастика пробуждения после сна</li><li>- Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук - стопотерапия (массаж стоп);</li><li>- дыхательная гимнастика</li><li>- «Дорожка здоровья»</li></ul>                                                                                                                                  |

# *Выводы*

- Учитывая приоритетное направление нашего образовательного учреждения «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми » и применение в своей работе здоровьесберегающих технологий, мы достигли следующих результатов:
- положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости.
- повышение уровня физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости, мотивации к ведению здорового образа жизни.
- развитие основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия).



«Я НЕ БОЮСЯ ПОВТОРИТЬСЯ РАЗ ПОВТОРЯТЬ:  
ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЕЙШИЙ  
ДОЛГ РОДИТЕЛЯ, ОТ ЖИЗНЕРАДОСТИ И  
УСПЕХОВ ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ ИХ ДУХОВНОСТЬ,  
МИРОВОЗЗРЕНИЕ, УМСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА,  
ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВОЛЯ И СИЛЫ».

В.А.Сухомлинский.

# Будьте здоровы

