



*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №61 «Соловушка»*

***«Формирование основ здорового  
образа жизни с использованием  
здоровьесберегающих  
технологий»***

*Воспитатель:*

*Лобацевич Валерия*

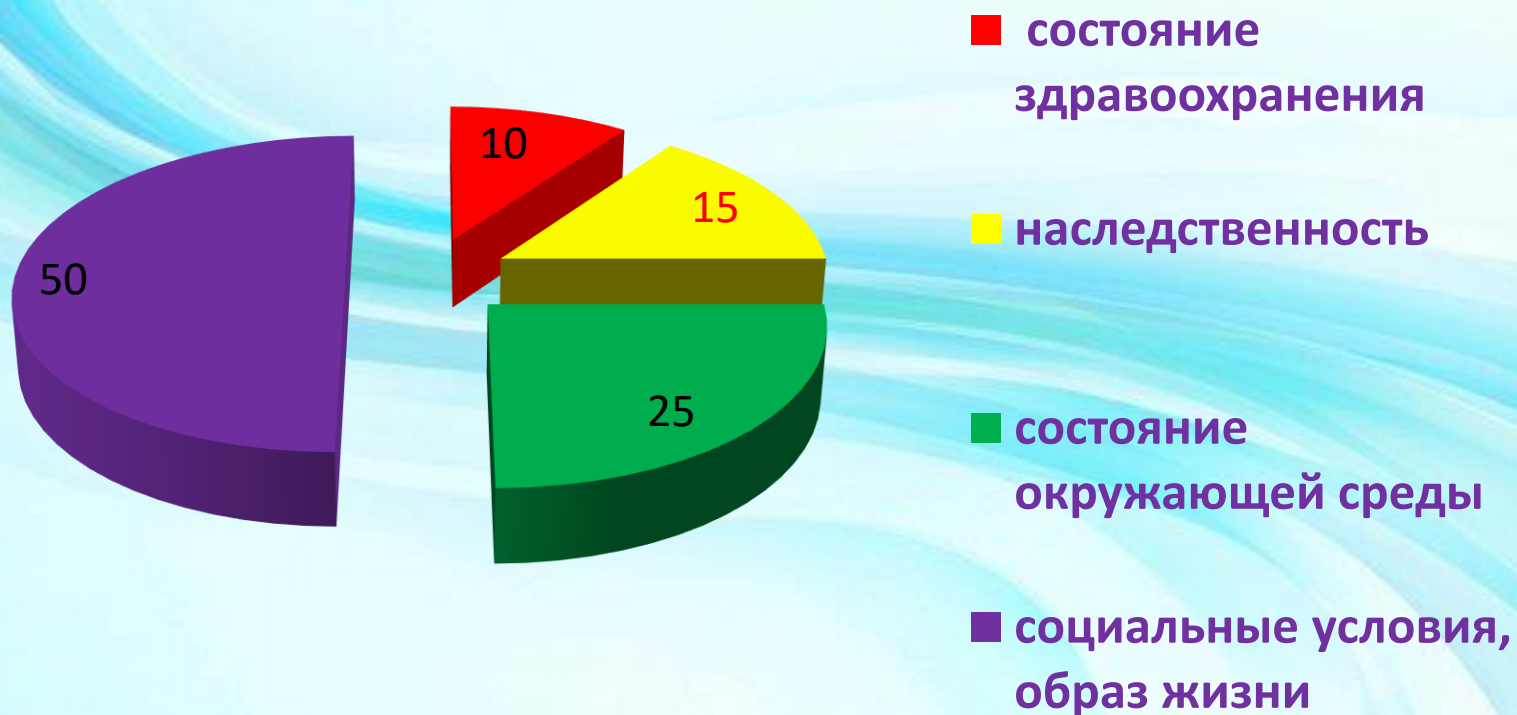
*Дмитриевна*



# Что такое здоровье?

- *Здоровье - это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.*
- *Здоровье - это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.*
- *Здоровье - это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.*

# Факторы, влияющие на здоровье ребенка





# Актуальные проблемы детского здоровья:



- **Гиподинамия**
- **Детские стрессы**
- **Тревожность**

# Задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.



## **Цель работы:**

*Воспитать в детях потребность в здоровом образе жизни.*

## **Задачи:**

- Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей.*
- Формировать здоровье сберегающие навыки и привычки.*
- Побуждать желание к умению сочувствовать, сопереживать чужой боли.*
- Воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни.*

# Здоровьесберегающие технологии

## ПРИНЦИПЫ:

- *Возрастной адекватности*
- *Сознательности и активности*
- *Систематичности и последовательности*
- *Доступности и индивидуальности*
- *Системного чередования нагрузок и отдыха*
- *Постепенного наращивания оздоровительных воздействий*

## СРЕДСТВА:

- *Оздоровительные силы природы*
- *Средства двигательной направленности( основные движения, ОРУ, физические упражнения, подвижные игры и др)*
- *Гигиенические факторы*



# Предметно-развивающая среда







# Образовательно организованная деятельность



# День здоровья - это здорово!



# Группы здоровье сберегающих технологий

## 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- Динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.).
- Подвижные и спортивные игры.
- Контрастная дорожка, тренажеры.

## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

- Утренняя гимнастика.
- Физкультурные занятия.
- Точечный массаж.
- Спортивные развлечения, праздники.
- День здоровья.
- СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная).

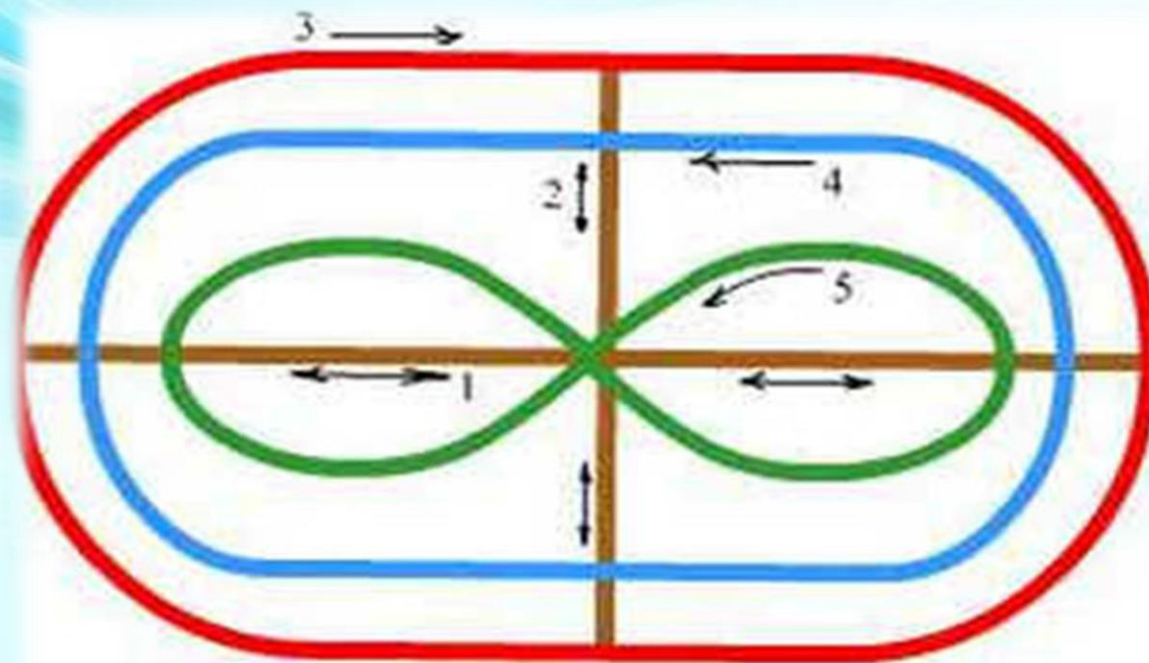
## 3. Технологии музыкального воздействия.

- Музыкаотерапия.
- Сказкотерапия.

# Упражнения для коррекции зрения (по методу В.Базарного)



*Дети «бегают» глазами по  
нарисованной на листе  
ватмана спирали.*





2012/1/17 15:2





# Виды пальчиковых игр:

- Пальчиковые игры с предметами;
- Активные игры со стихотворным сопровождением;
- Игры манипуляции;
- Пальчиковые игры на основе сказок;
- Пальчиковые кинезиологические игры;
- Пальчиковые игры с элементами самомассажа;
- Пальчиковые игры с музыкальным сопровождением.



# Массаж





# Центр релаксации помогает детям успокоиться, восстанавливать СИЛЫ.



# **Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!**

- утреннее умывание;*
- мытье рук перед едой;*
- полоскание полости рта;*
- босохождение;*
- облегченная форма одежды;*
- сон при открытых форточках в теплый период года;*
- воздушно-солнечные ванны;*
- проветривание помещений.*

# Прогулки



# **«Минутки здоровья»**

*«Гимнастика мозга»*

*«Танцы в кругу»*

*«Волшебный лепесток»*

*«Каменные секреты»*

*«Загадочные облака»*

*«Минутки фантазии»*

*«Минутки доброго чтения»*

*«Минутки добра»*

*«Минутки шалости» и т.д.*



# Правила здоровья сбережения для детей :

- *соблюдайте режим;*
- *больше двигайтесь;*
- *обращайте больше внимания на питание;*
- *старайтесь получать как можно больше положительных эмоций;*
- *гоните прочь уныние и тоску;*
- *желайте себе и окружающим только добра.*

# Работа с родителями



# **Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий**

- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников*
- Сформированность навыков здорового образа жизни*

**Спасибо за внимание!!!**

**Будьте здоровы!!!**



# Презентация обобщенного опыта работы по теме «Формирование основ здорового образа жизни с использованием здоровьесберегающих технологий»

Лобацевич Валерия Дмитриевна

1 слайд.



Уважаемые коллеги! Представляю вашему вниманию презентацию опыта работы с детьми старшего дошкольного возраста по формированию основ здорового образа жизни с использованием здоровьесберегающих технологий.

2 слайд.



Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания.

3 слайд.



Высочайшие темпы развития общества предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью, но в последние годы наблюдается заметное ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей, на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно – лучевое, «металло–звуковое» облучение (компьютерные игры, длительный просмотр телевизора и т. д.), неправильный образ жизни семьи.

## 4Слайд



Дошкольное учреждение является первым звеном, обеспечивающим разностороннее развитие ребенка от рождения и до 7 лет. На первое место сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья детей; использование технологий, сберегающих здоровье; формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

## 5Слайд



Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе), тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

Вопрос, который всегда стоял перед педагогами таков – «Чему научить и зачем?». Здоровье сберегающие технологии добавляют им еще один вопрос – «Как учить?». Главная их цель – правильное, последовательное и гармоничное обучение детей, без ущерба для их здоровья. Если же дошколенка увлечь, предоставить ему возможность самостоятельно и активно участвовать в его обучении, тогда и энергия, и интерес к занятиям не иссякнут, и, как результат, такой увлеченный интересным процессом ребенок получит гораздо больше знаний, чем при пассивной и нудной их подаче.

Здоровье сберегающие технологии, это та палочка-выручалочка, которая помогает и малышам и их воспитателям, чтоб учение было в радость.

## 6 слайд.

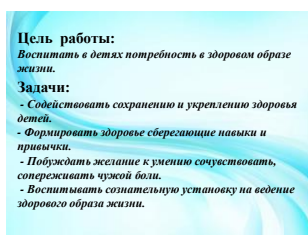


Задача здоровьесберегающей технологии в свете внедрения ФГОС – обеспечить выпускнику детского сада высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, обучить методам здоровьесбережения. Состояние здоровья воспитанников во многом зависит от организации специализированной системы условий развивающей среды, способствующей формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

В соответствии с ФГОС к структуре основной образовательной программы дошкольного образования в обязательную часть программы введена образовательная область «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

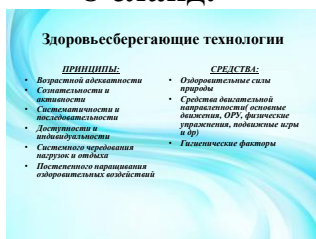
## 7 слайд.



**Цель** нашей работы – воспитать в детях потребность в здоровом образе жизни.

Для достижения этой цели были поставлены задачи, с которыми вы можете ознакомиться на слайде.

## 8 слайд.



Реализуя поставленные задачи, строим свою работу с учётом основных принципов воспитания и развития дошкольников.

### 9 слайд.



Важное место в формировании здорового образа жизни, является правильно подобранная предметно развивающая среда созданная в группах, которая способствует укреплению здоровья и закаливанию организма детей, а также удовлетворяет врождённую потребность детей в движении, которая служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нём, а также средством всестороннего развития дошкольника. Ведь организация развивающей среды в детском саду с учетом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности.

### 10 слайд



Созданные в группах спортивные центры, которые включают в себя не только спортивный инвентарь, но и разного рода массажёры, грецкие орехи, шишки, тренажёры для развития дыхания (коктейльные трубочки, снежинки, пёрышки), коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья, дидактические игры, картотеки подвижных игр, считалок, альбом «Виды спорта», книги и иллюстрации, помогает детям снять агрессию, напряжение, негативные эмоции.

### 11 слайд.





Также накоплен материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья. У детей проявляется интерес к своему здоровью.

Двигательная активность способствует повышению умственной работоспособности, речевому развитию, полноценному формированию произвольных движений и действий, лежащих в основе двигательного поведения человека. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг ребёнка, тем интенсивнее идёт его развитие. Ребёнок может осуществлять непрерывную деятельность в течение 12–15 минут, после чего необходим отдых или смена деятельности. А вынужденную статическую позу ребёнок старшего возраста может сохранять в течение 3–4 минут, после чего необходима её смена. Исходя из этого, организуем детей так, чтобы их динамическая поза во время непосредственно образовательной деятельности менялась на всём её протяжении.

### 12 слайд.



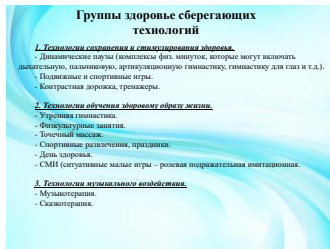
В образовательно организованной деятельности дети узнают, какие продукты полезны для организма, какие витамины содержатся во фруктах и овощах, знакомятся со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. В ходе каждой образовательно организованной деятельности используются различные виды массажа, динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры и упражнения, подбирали их так, чтобы они вызвали у детей положительные эмоциональные реакции и содержали элементы дидактических игр и двигательных упражнений.

### 13 слайд



Так же проводятся Дни здоровья, досуги и развлечения которые являются хорошей основой для развития двигательной активности и формирования основ ЗОЖ. Они с одной стороны, закрепляют навыки и умения, полученные во время непосредственно образовательной деятельности, а с другой – в интересной и увлекательной форме вызывают потребность в познании нового, расширяют кругозор, знания об окружающем мире, учат совместным действиям и переживаниям.

## 14 слайд



В работе с детьми мы используем *здоровьесберегающие технологии*, которые можно разделить на три группы:

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни.**
- 3. Технологии музыкального воздействия.**

## 15 слайд



Сейчас подробно остановимся на тех технологиях которые мы используем.

Для тренировки мышц органов зрения, профилактики миопии, используем методику простейших, зрительно-координационных тренажеров, режим динамической паузы, основываясь на концепции Базарного В.Ф.

## 16 слайд



Для профилактики плоскостопия на утренней гимнастики, на физкультурном занятии, так же после дневного сна используем «дорожки здоровья»: дорожки мы изготавливаем самостоятельно из бросового и природного материала используя принцип смены различных видов поверхности для воздействия на все биологически активные точки ступней ног.

## 17 слайд



Наполняющими элементами «дорожки здоровья» могут быть совершенно разные вещи. Это и шишки, деревянные палочки, камушки, и пуговицы, бусины, крышки от пластиковых бутылок, сами пластиковые бутылки, наполненные водой или песком, толстая веревка. Массажная дорожка может включать и мягкие элементы, например, поролоновые губки, мочалки. Можно включать в дорожку мешочки с наполнителями из круп, гороха и фасоли. На выставке вашему вниманию представлен образец «дорожки здоровья».

## 18 слайд



Для развития мелкой моторики рук, способности координации движений, активизации речевого развития используем пальчиковую гимнастику. Обратите внимание на слайд.

## 19 слайд



Так же используем в работе с детьми различные виды массажа и самомассажа. Из комплекса игрового массажа А.Уманской К.Динейки берем массаж рук (стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, повышает функциональную деятельность головного мозга), массаж ушных раковин (основан на стимуляции биологически активных точек, полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний), массаж подошв ног (эффективный метод закаливания). Точечный массаж по А.А.Уманской мы используем для профилактики простудных заболеваний. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов. Используем при этом различные материалы: массажный шарик Су-джок, карандаши, природный материал).

## 20 слайд



Для повышения общего жизненного тонуса, устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы, укрепления диафрагмы, улучшения лимфо- и кровообращения в легких, улучшения деятельности сердечнососудистой системы используем в работе с детьми различные виды дыхательных гимнастик, в частности по А.Н.Стрельниковой

При разработке комплексов дыхательной гимнастики мы учитывали:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т. д.

С целью систематического использования дыхательных упражнений мы включаем комплексы в утреннюю гимнастику, в гимнастику после сна, на физкультурных занятиях.

## 21 слайд.



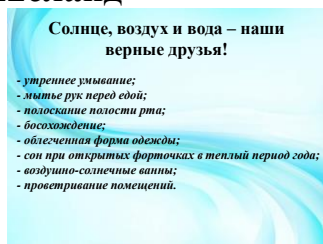
Эмоциональная составляющая, как известно, играет важную роль в дошкольном возрасте. Проводя большую часть времени в детском саду, дети переживают в течение дня самые разные эмоциональные состояния: от безмерной радости и веселья до глубочайшей обиды на сверстников и даже воспитателя. И от уровня знаний педагогов об эмоциональной сфере дошкольников зависит успех формирования эмоциональной стабильности у детей, что приобретает особое значение в период их поступления в школу.

Комплексное сопровождение детей в системе непрерывного образования в условиях ФГОС определяет приоритетные цели и задачи, решение которых требует построения адекватной системы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса. В соответствии с этим детский сад призван обеспечить воспитанникам гармоничное взаимодействие с миром, правильное направление их эмоционального развития, формирование добрых чувств, стремления к сотрудничеству и положительному самоутверждению.

С этой целью создан центр релаксации, в которой используются специально подобранные упражнения на расслабление определённых частей тела и всего

организма. Для обеспечения благоприятного психологического климата в группах используем минуты релаксации, психогимнастику по методике М.И.Чистяковой, музыкотерапию, антистрессовый массаж, сказкотерапию.

## 22 слайд



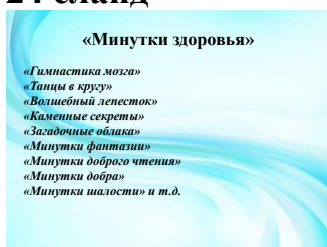
Для улучшения здоровья детей и повышения сопротивляемости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды осуществляем закаливание воздухом и водой.

## 23 слайд



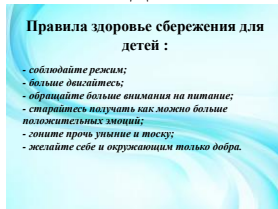
Наиболее благоприятное время для закаливающих процедур, подвижных игр и физических упражнений – это прогулка. Неотъемлемой её частью является, ставший традиционным, оздоровительный бег, который способствует повышению функциональной работоспособности сердечнососудистой, бронхо-легочной систем.

## 24 слайд



Не менее важным является и гибкий оздоровительный режим дня, разработанный в детском саду, предусматривающий вариативность основных компонентов. Включает стереотипно повторяющиеся оздоровительные и профилактические мероприятия, перечисленные ранее, которые объединены игровым содержанием и названы «Минутками здоровья». Они интересны детям и легко ими воспринимаются

## 25 слайд



*На слайде представлены правила здоровьесбережения для детей.*

## 26 слайд



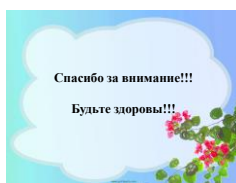
Решение задач по формированию здорового образа жизни напрямую зависят от ценностей семьи, эрудиции в вопросах здоровья, понимания родителями ответственности перед детьми за качество их здоровья. Ведь семья является моделью для своего ребёнка. Поэтому для более эффективной совместной работы с родителями по воспитанию здорового и развитого ребёнка проводим:

- анкетирование;
- родительские собрания;
- беседы, консультации;
- совместные развлечения

## 27 слайд



В результате проведенной работы нам удалось повысить сопротивляемость организма детей к простудным заболеваниям, что способствовало сокращению количества часто болеющих детей, увеличить посещаемость детей в группах. Правда, результаты оказались не столь высокими, как хотелось. Считаем, что в решении столь важной проблемы – это шаг к успеху. Это является стимулом в дальнейшей профессиональной деятельности, использовать эффективные формы работы с детьми, активно взаимодействуя с родителями, руководителем физического воспитания, музыкальным руководителем и медицинскими работниками.



**БЛАГОДАРИЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**