**МАДОУ детский сад № 1 с. Кармаскалы муниципального района**

**Кармаскалинский район Республики Башкортостан**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в процессе  ООД»**

Воспитатель: Галиахметова А. Р.

с. Кармаскалы - 2023

**Помимо воспитательных и образовательных задач, Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей.** Воспитатель следит за состоянием своих подопечных. Здоровые дети эффективнее усваивают знания и совершенствуют все виды умений. Поэтому педагоги ДОУ не только занимаются с детьми общеукрепляющими техниками, но и стремятся привить навыки здорового образа жизни.

Выделяют следующие факторы риска, влияющие на здоровье детей:

* применение на занятиях с дошкольниками методов и приёмов, не соответствующих их возрастным особенностям;
* неправильная организация образовательного процесса (без учёта норм и требований СанПиН);
* отсутствие контроля или недостаточное внимание к здоровью детей со стороны родителей.

Воспитатель планирует каждый режимный момент с учётом потребностей дошкольников. Педагогическая деятельность способствует развитию детей без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций. Среда в ДОУ благотворно влияет на воспитанников. А чтобы оно укреплялось и у дошкольников формировались привычки здорового образа жизни, педагог использует специальные технологии.

**Здоровьесберегающие технологии** — комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей. Эти технологии охватывают большой диапазон направлений:

* осуществление образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований,
* организация режима двигательной активности,
* рациональное питание,
* контроль за психическим состоянием и психологическая поддержка.

***Существует стереотип, что здоровьесберегающие технологии используют в своей работе только физкультурные руководители. Это не так. Забота о здоровье детей — общая задача работников ДОУ. Здоровьесберегающие технологии внедряют воспитатели, музыкальный руководитель, логопед, психолог, медицинская сестра, педагоги дополнительного образования.***

**Таблица: задачи здоровьесберегающих технологий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип задач | Первая и вторая младшие группы (1,5–4 года) | Средняя и старшая группы (4–6 лет) | Подготовительная группа (6–7 лет) |
| Образовательные | * Сформировать представления о полезной пище;
* рассказать о работе медсестёр и врачей;
* сформировать представления о том, что такое здоровье;
* пополнять словарный запас.
 | * Сформировать первоначальные представления о работе организма (органов зрения и слуха, головного мозга, мышц, внутренних органов);
* пополнять словарный запас;
* научить сбалансированно питаться и соблюдать питьевой режим.
 | * Научить простым техникам самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж);
* передать знания о болезнях и способах защиты от них.
 |
| Развивающие | * Развивать координацию движений и двигательные навыки;
* развивать тактильное восприятие и мелкую моторику;
* развивать внимание и умение повторять показываемые действия;
* формировать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки.
 | * Закрепить культурно-гигиенические навыки;
* совершенствовать точность, гибкость, ловкость движений;
* развивать все виды восприятия;
* сформировать умение действовать (выполнять упражнения) по команде.
 | * Повысить двигательную активность;
* осуществлять профилактику умственного перенапряжения;
* развивать аналитические способности и логическое мышление.
 |
| Воспитательные | * Воспитывать аккуратность и опрятность;
* создать положительную мотивацию к правильному питанию, регулярным физическим тренировкам.
 | * Воспитывать чувство коллективизма;
* прививать полезные привычки, желание заниматься спортом.
 | * Научить избегать вредных привычек;
* воспитать осознанное отношение к личной гигиене;
* стимулировать и поощрять желание самостоятельных тренировок.
 |

**Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду**

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДОУ здоровьесберегающие технологии делятся на:

* медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;
* физкультурно-оздоровительные — созидание здоровья через различные формы двигательной активности;
* социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия;
* образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

***Элементы различных здоровьесберегающих технологий сочетаются в образовательной и досуговой деятельности в ДОУ с другими педагогическими технологиями. Забота о здоровье воспитанников красной нитью проходит через весь срок их пребывания в детском саду.***

*Здоровьесберегающие технологии зачастую реализуются в детском саду в игровых формах*

**Медико-профилактические технологии**

К таким технологиям в ДОУ относят:

* Мониторинг здоровья воспитанников — непрерывное наблюдение за состоянием детей. Ежедневно медсестра осматривает ребят после приёма в группу. Ежегодно проводятся медицинские обследования (анализы крови и мочи), комплексный осмотр специалистами (диспансеризация). По результатам мониторинга медсестра совместно с педиатром подготавливает план по оптимизации здоровья детей, проводит консультации для родителей и педагогов.

**Закаливание — организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру).** Крепкий иммунитет формируется при систематических занятиях и совершенствовании способов привыкания. Закаливаются дошкольники при помощи воздушного, водного, солевого, солнечного воздействия. Формы закаливания в детском саду:

* + постепенная адаптация к прохладной температуре в помещении, равной 20° для первой младшей группы (дети раннего возраста) и 18° для дошкольников 3–7 лет,
	+ сон с открытой форточкой (круглый год),
	+ воздушные и солнечные ванны на прогулках,
	+ обтирание, реже — контрастное обливание,
	+ ходьба босиком, в том числе по коврикам с солевым раствором.

*В младшей группе организуется закаливание прохладной водой во время умывания*

* Оксигенотерапия — методика насыщения организма кислородом. В детских садах реализуется через организованное употребление воспитанниками кислородного коктейля. Это напиток с высокой пенной шапкой, изготовленный из яблочного сока и корня солодки. Принимается курсами и под контролем медицинской сестры. Систематическое употребление кислородного коктейля тонизирует общее состояние организма и оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей.
* Фитотерапия — технология профилактики заболеваний и лечения при помощи трав. В детской практике фитотерапия часто применяется благодаря мягкому воздействию на организм. В ДОУ устраиваются уголки фитотерапии, где дети знакомятся с целебной силой растений. Для дошкольников организуется фитобар, в котором ребята принимают витаминные коктейли и чаи с целью профилактики простудных заболеваний (из шиповника, ромашки, липы, мелиссы).

**Физкультурно-оздоровительные технологии**

В детском саду это:

* Физкультминутки — динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Чрезмерное умственное и/или физическое напряжение может стать причиной сильного стресса. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку.
* Пальчиковая гимнастика — упражнения и игры для кистей и пальцев рук. **Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий.** Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей. Ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма.
* Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом начинаются в школьном возрасте, когда дети проводят много времени в положении сидя (за партой). Однако в ДОУ проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращения плоскостопия — полезные привычки приобретаются с ранних лет. Эти задачи реализуются в гимнастике пробуждения и утренней зарядке с использованием бодибара (гимнастической палки), в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам здоровья.
* Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать в младенчестве вдох и выдох. Однако исследования показывают, что дышать можно по-разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.
* Офтальмотренаж — система упражнений для глаз. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Им, конечно, же нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой. В старших группах зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям и с использованием видеозаписей.
* Самомассаж — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение. Из нетрадиционных техник в ДОУ проводится массаж ушных раковин и воздействие на биологически активные точки по методике су-джок.

**Социально-психологические технологии**

Технологии социально-психологического блока направлены на укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств. Элементы психогимнастики и различных видов арт-терапии включаются в структуру занятий воспитателем. Педагог-психолог проводит групповые тренинги. **Для индивидуальных занятий в детском саду рекомендуется организовать «волшебную комнату» — с приглушённым светом, магическим фонарём, проигрывателем с мелодиями, игрушками и материалами для расслабления.**

В ДОУ практикуется:

* Психогимнастика — игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.).
* Музыкотерапия — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.
* Сказкотерапия — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.
* Песочная терапия — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.
* Цветотерапия — просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).

**Образовательные технологии в здоровьесбережении**

В ДОУ активно используются технологии, которые учат детей здоровому образу жизни: дошкольники узнают о правильном питании, полезных привычках, средствах укрепления иммунитета. Это:

* Проведение зарядки и гимнастики пробуждения после тихого часа — привитие детям правильного пробуждения организма для продуктивной работы и хорошего настроения.
* Занятия по валеологии — непосредственно образовательная деятельность (НОД) по вопросам здоровья.

Технологии по укреплению здоровья внедряются в образовательный процесс через различные виды детской активности:

* предметную,
* исследовательскую,
* игровую,
* творческую.

**Методы и формы внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

Валеология (наука о здоровом образе жизни) — область знаний, сложная для усвоения детьми дошкольного возраста. Столько информации хочется передать ребятам, столькому их научить, чтобы они росли радостными и здоровыми. **Но им будут интересны и отложатся в памяти только те факты и привычки, которые увлекали, вызывали позитивные эмоции в момент знакомства и при повторении.** Формы проведения занятий по здоровьесбережению в ДОУ могут быть разнообразными.

**Таблица: формы образовательной и досуговой деятельности по здоровьесбережению**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Формы образовательной деятельности | Формы досуговой деятельности |
| Первая младшая | * Опытная деятельность:
	+ «Моем куклу Дашу»,
	+ «Стираем платочки».
* Наблюдения:
	+ за работой в пищеблоке (моют продукты, термообработка),
	+ за работой нянечки (делает сухую и влажную уборку в помещении, моет посуду).
* Совместная с педагогом двигательная активность:
	+ утренняя гимнастика,
	+ подвижные игры.
 | * Досуг для детей и родителей по здоровьесберегающим технологиям:
* «Делаем зарядку»,
* «Осваиваем фитбол».
* Мастер-классы:
	+ «Готовим витаминный напиток/овощной салат»,
	+ «Делаем сенсорную игрушку»,
	+ «Изготавливаем дорожку здоровья» (для младших групп проводятся совместно с родителями).
* День Здоровья.
 |
| Вторая младшая | * Различные виды гимнастики в игровой форме:
	+ зарядка,
	+ пальчиковые игры,
	+ закаливание на гимнастике пробуждения.
* Познавательные беседы:
	+ «Зачем нужны доктора?»,
	+ «Личная гигиена»,
	+ «Движение и здоровье».
* Изготовление поделок на тему здоровья:
	+ аппликация «Баночка с витаминами/таблетками»,
	+ рисование «Овощи и фрукты».
 |
| Средняя | * Дидактические игры:
	+ «Полезная и вредная еда»,
	+ «Найди пару» (по видам спорта),
	+ «Что делать, если …» (промочил ноги, на улице жаркое солнце, от просмотра телевизора устали глаза и т. д.).
* Сюжетно-ролевые игры:
	+ «Поликлиника»/«Больница»,
	+ «Аптечный пункт».
* Подвижные игры в различных режимных моментах.
* Игры-драматизации:
	+ «У Доктора Айболита»,
	+ «Мойдодыр»,
	+ «Бегемот, который боялся прививок».
* Изготовление поделок:
	+ лепка «Лыжник»,
	+ рисование «Олимпийские кольца».
 |
| Старшая | * Эвристические беседы. Дети в разговоре с педагогом ищут ответ на проблемные вопросы:
	+ «Почему мы болеем?»,
	+ «Что такое иммунитет?» и др.
* Исследования. Старшие дошкольники узнают о работе внутренних органов, строении тела человека, механизмах действия витаминов и лекарств. Валеологические исследования в ДОУ проводятся через изучение макетов («Скелет», «Тело человека») и просмотр познавательных видеороликов. Вначале формулируется проблемный вопрос, на который дети ищут ответ на занятии.
* Проекты.
* Продуктивное творчество:
	+ изготовление макетов,
	+ рисунки,
	+ стенгазеты,
	+ плакаты.
* Ведение дневника здоровья (самостоятельное). Дети 5–7 лет способны оценить своё состояние: настроение, самочувствие, рабочий настрой. Сначала воспитанники заполняют дневники при помощи символов: +/-, стрелочка вверх или вниз и т. д. Иногда педагоги используют оценочные наклейки (смайлики). Выпускникам детского сада можно предложить оценивание критериев здоровья по балльной шкале от 1 до 3, где 1 — плохо, 2 — нейтрально, 3 — хорошо.
 |
| Подготовительная |

**Игры по здоровьесберегающим технологиям**

**Игровые технологии воспитания и обучения интегрируются в ДОУ с технологиями здоровьесохранения.** В игре дети узнают новое о предметах и явлениях окружающей среды, развивают разнообразные навыки и умения.

***Выстраивать образовательный процесс с игровыми ситуациями и элементами — положение классической педагогики, ведь игра является ведущей деятельностью дошкольников.***

Методические рекомендации по организации и проведению игр по здоровьесбережению:

* В младших группах игры проводятся в подгруппах и индивидуально, так малыши легче осваивают правила.
* Воспитатель участвует во всех играх с младшими дошкольниками, начиная со средней группы — только в новых играх.
* Для игр подготавливаются атрибуты в соответствии с возрастом детей:
	+ первая и вторая младшая группы: ролевые шапочки и маски, простые безопасные предметы (мячи, кубики, резиновые игрушки, большие куклы), наборы с мелкими деталями используются под постоянным контролем педагога;
	+ средняя и старшая группы: наборы для сюжетно-ролевых игр, элементы костюмов для игр-драматизаций;
	+ подготовительная группа: наборы настольных игр, конструктор, самодельные атрибуты из бросового материала.
* Для воспитанников старше 5 лет организуются игры с элементами соревнования.
* Обязательно проводить игры на свежем воздухе для всех групп в рамках закаливания.

**Досуг и развлечения по здоровьесбережению**

Досуг — это то, чем дети занимаются в свободное время, вне занятий. **Помимо самостоятельной деятельности в центрах активности, досуг организуется воспитателем по различным темам, в том числе валеологическим.** В зависимости от того, какие виды деятельности активизируются у дошкольников, досуги делятся на:

* литературно-музыкальные: дети слушают рассказы о здоровом образе жизни, рассказывают/разучивают стихотворения, исполняют песни, участвуют в музыкальных играх;
* физкультурные: проведение подвижных игр, спортивных эстафет и соревнований, знакомство с нетрадиционной гимнастикой;
* творческий: постановка сценок о здоровье и врачах, изготовление интересных поделок, знакомство с арт-терапией.

Рекомендуется проводить досуги для детей и родителей по здоровьесберегающим технологиям. Так дошкольники получают поддержку и одобрение в стремлении к здоровому образу жизни. И совместная деятельность с родителями всегда способствует гармонизации психического состояния детей.

Примеры досугов с родителями:

* Мастер-класс «Тренажёры для глаз своими руками»,
* творческий вечер «Шьём сенсорный коврик для группы»,
* познавательная беседа «Сила целебных трав» с дегустацией в фитобаре,
* утренняя зарядка «Здоровье в порядке — спасибо зарядке!»,
* мастер-класс «Корригирующие дорожки: как изготовить тренажёр для стоп и как заниматься»,
* весёлые старты «Со спортом дружим, живём не тужим!».

**Семейная эстафета «Дружно, смело, с оптимизмом — за здоровый образ жизни!»**

**Таблица: примерная программа Дня Здоровья**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мероприятие | Первая и вторая младшие группы | Средняя группа | Старшая и подготовительные группы |
| Утренняя гимнастика | Зарядка под музыку | Зарядка под музыку с родителями | Зарядка с элементами логоритмики |
| НОД | «Я здоровье берегу» | «Наши зубки» | «Микробы и вирусы» |
| Деятельность на прогулке | Пальчиковые игры | Игры с элементами дыхательной гимнастики | Прогулка по корригирующим дорожкам |
| Досуг | Физкультурный досуг «Добрый доктор Айболит» | Знакомство с волшебной комнатой «Сказка лечит» | Тематический праздник для родителей (сценки, исполнение стихотворений и песен о ЗОЖ) |
| Работа с родителями | Папки-передвижки и информационные листы на тему здоровья детей | Мастер-класс с физкультурным руководителем «Фитбол» | Консультация медсестры «Формирование правильной осанки» |

**Изготовление поделок**

Продуктивное творчество занимает значительное место в образовательном процессе ДОУ. Дети развивают мускулатуру кистей рук и пальцев, осваивают различные материалы, совершенствуют восприятие цвета, формы, размера, пространства. Изготовление поделок проводится на занятиях художественно-эстетического цикла, а может быть задано на дом для выполнения с родителями.

**Таблица: картотека поделок на тему валеологии**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид художественной деятельности | Первая младшая группа | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Рисунок | «Раскрашивание овощей, фруктов» | * «Апельсины на тарелочке»,
* «Олимпийские кольца»
 | «Моё любимое солнышко» | «Дети делают зарядку» | * «Зимние забавы»,
* «Спортивные игры»
 |
| Аппликация | «Банка с таблетками» | «Зубки» | «Лыжник» (коллективная) | * «Овощи на тарелке»,
* «Витаминное варенье»
 | * «Встанем в хоровод»,
* фотоколлаж на тему ЗОЖ
 |
| Лепка | «Помидор и огурец» | «Звонкий мяч» | «Зимние забавы» (коллективная) | «Спортивные фигуры» (статические) | «Спортивные фигуры» (в движении) |
| Неклассические примеры | Рисование пальчиками «У природы нет плохой погоды» (солнышко, дождик, радуга, тучи) | Изготовление пластилинового панно «Здоровые зубки» | Изготовление сенсорной игрушки (в качестве наполнителя крупа, орешки, жёлуди) | Изготовление лэпбука (книжки-раскладушки) | Изготовление макета «Зимние виды спорта» |

**Фотогалерея: примеры поделок на тему здоровья.**

При изготовлении или изучении лэпбука ребёнок вспоминает и систематизирует информацию по теме здорового питания

Создание композиции «Движение — это жизнь» закрепляет знания детей о важности активного образа жизни

Теме заботы о зубах можно посвятить целое панно

**Проведение занятия по здоровьесбережению в детском саду**

**Занятия по различным темам ЗОЖ, как правило, являются интегрированными, поскольку в них используются формы работы из познавательной, двигательной, художественно-эстетической областей.**

Структура занятия по здоровьесбережению:

1. Организационный момент: приветствие, указания по подготовке к занятию, сообщение темы.
2. Вводный этап: повышение мотивации воспитанников при помощи наглядного, стихотворного, песенного материалов, сюрпризного момента или создания игровой ситуации.
3. Основная часть: выполнение различных видов работы, направленных на раскрытие темы.
4. Рефлексия: подведение итогов, выслушивание воспитанников (впечатления, эмоции), благодарность за работу.

Методические указания по проведению занятия:

* Учитывать потребность воспитанников в частой смене деятельности. Если занятие проходит в малоподвижной форме, в середине проводится обязательная физкультминутка.
* Индивидуализировать по возможности задания:
	+ дидактические задания разного уровня сложности,
	+ различные виды заданий (одни лепят, другие рисуют, например),
	+ учитывать интересы девочек и мальчиков.
* Осуществлять постоянный контроль деятельности воспитанников, направлять, поощрять, подбадривать.

**Таблица: картотека тем для занятий по здоровьесбережению**

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Темы и цели занятий |
| Первая младшая | * «Здоровый малыш»: рассказать детям и родителям об укреплении здоровья.
* «Здоровым быть здорово»: дать представления о самочувствии.
* «Азбука здоровья»: сформировать элементарные представления о факторах, от которых зависит крепкое здоровье.
* «Режим дня — наш друг»: показать важность соблюдения распорядка дня.
 |
| Вторая младшая | * «Что такое здоровье»: расширить представления детей о здоровье и способах его укрепления.
* «Дорожка здоровья»: рассказать о здоровье стоп.
* «Здоровая улыбка»: сформировать привычку заботиться о чистоте зубов.
* «К здоровой семье — через детский сад»: научить укреплять организм через игровую деятельность.
* «Страна Неболейка»: научить способам профилактики простудных заболеваний (зарядка, спорт, фитотерапия, здоровый сон, сбалансированное питание, закаливание).
 |
| Средняя | * «Личная гигиена»: закрепить культурно-гигиенические навыки.
* «Территория здоровья»: расширить представления о профессии «врач», помочь преодолеть страх поликлиники/прививок/анализов.
* «Закаляйся, если хочешь быть здоров»: сформировать привычку закаляться.
* «Охрана здоровья»: сформировать представления о защитных функциях организма.
 |
| Старше-подготовительная | * «Оздоровление, когда оно нужно?»: закрепить привычку к ЗОЖ.
* «Здоровый школьник»: обучить техникам снятия умственного и мышечного напряжения (пальчиковые игры, динамические паузы, самомассаж).
* «Оздоровительный бег»: рассказать просто о кардионагрузках, пробежках и их эффективности в укреплении здоровья.
* «Витамины для нашего организма»: дать представления о натуральных источниках витаминов и синтетических препаратах.
 |

Длительность занятий по здоровьесозиданию соответствует нормам СанПиН для занятий НОД.

**Таблица: временной план занятия «Режим дня — наш друг» в первой младшей группе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Оргмомент | Вводная часть.Включение в игровую проблемную ситуацию. Кукла Маша плохо себя чувствует и не понимает, почему это с ней происходит. Воспитатель предлагает ребятам посмотреть, как проходит день Маши и попробовать сделать выводы. | Основная часть | Подведение итогов |
| Длительность | 1 минута | 3 минуты | 8–10 минут | 1 минута |

**Таблица: временной план занятия «Здоровье зубов» в средней группе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Оргмомент | Вводная часть.Сюрпризный момент: в группу доставляют посылку. В ней ребята обнаруживают игровой набор «Мистер Зубастик» (голова человечка: у которого больные зубки, сделанные из пластилина, и набор инструментов — щёточки, шкребки, нить). Воспитатель предлагает вылечить Зубастика и рассказать ему о правилах гигиены полости рта. | Основная часть | Рефлексия |
| Длительность | 1 минута | 4 минуты | 10–13 минут | 2 минуты |

**Анализ занятия по здоровьесбережению**

Воспитатель оценивает проведённое занятие по различным аспектам. Рекомендуется использовать трёхбалльную шкалу:

* 1 — плохо,
* 2 — удовлетворительно,
* 3 — хорошо.

Самоанализ проводится с целью выявления недостатков и недочётов в разработке. Педагог намечает варианты улучшения занятий по здоровьесбережению, корректирует методику воспитания и обучения дошкольников.

***Анализ занятия по здоровьесбережению также могут проводить другие педагоги ДОУ.***

Формирование здоровой личности дошкольника обеспечивается при помощи скоординированного и позитивного взаимодействия педагогов и медицинского персонала ДОУ с воспитанниками и родителями. Внедрение здоровьесберегающих технологий в детском саду позволяет сделать образовательный процесс насыщенным и интересным. При этом у дошкольников закладывается осознанное стремление к поддержанию здоровья и правильному образу жизни.

В нашей группе работа по здоровьесберегающим технологиям, используемых в работе с детьми в детском саду, осуществляется комплексно, в течение всего дня:

*-****динамические паузы*** - проводятся во время ООД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида НОД;

*-* ***артикуляционная гимнастика*** *-*упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения;

*-* ***музыкотерапия,*** музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). Слушание музыки способствует повышению иммунитета детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание;

*-* ***сказкотерапия***используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используется кукольный театр, ролевые игры, в которых дети Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их с взрослыми;

*-* ***подвижные и спортивные игры*** - проводятся ежедневно, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения;

*-* ***релаксация*** - сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечение душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы;

*-* ***утренняя гимнастика***- проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

*-* ***логоритмика* -** одно из средств оздоровления речи. Это комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Занятия по логоритмике включают следующие виды упражнений: ходьбу и маршировку в различных направлениях, упражнения на регуляцию мышечного тонуса направлены на развитие умения расслаблять и напрягать определённые группы мышц; упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции, упражнения на активизацию внимания и памяти, счетные упражнения, речевые упражнения, упражнения, формирующие чувство музыкального размера, ритмические упражнения, пение, игру на музыкальных инструментах, пальчиковые игры, упражнения на развитие мимики, артикуляционные упражнения, упражнения на развитие фонематического восприятия. Логоритмические занятия направлены на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя;

*-* ***коммуникативные игры*** - игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях. Нарушения в общении, конфликтность и обособленность – признаки слабой адаптации ребенка к окружающему миру, причины серьезных эмоционально-личностных проблем в будущем. Коммуникативные игры и упражнения учат детей жить дружно, сплачивают их, помогают дошкольникам чувствовать друг друга, стимулируют проявление внимания к сверстнику;

*-* ***дыхательная гимнастика*** - Дыхание – основа всего живого. Дыхание – основа процесса образования речи; речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения; речевое дыхание – это короткий вдох через нос и длительный выдох через рот.

***- гимнастика для глаз*** - проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращению. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога;

***- пальчиковая гимнастика***- проводится ежедневно. Развивает речь ребенка, двигательные качества, повышает координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, лепке, письму), соединяет пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формирует образно-ассоциативное мышление;

***- самомассаж*** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

Например,*самомассаж ушных раковин*для детей. Самомассаж ушных раковин являет эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным. Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

*-* ***оздоровительные игры*** *–*игры, направленные на удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении, укрепление мышц, развитие и тренировки всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

*-* ***гимнастика после дневного сна (бодрящая гимнастика)*** - проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, укрепляет здоровье детей через комплексную систему эффективного закаливания, обеспечивает профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Бодрящую гимнастику целесообразно проводить под музыку, которая положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, задаёт ритм движениям, облегчает их выполнение;

*-****ходьба босиком (стопотерапия****)* – это своеобразные сеансы из нетрадиционных методов по сохранению и укреплению здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия. На поверхности стопы так называемых терморецепторов находится гораздо больше, чем на каких либо других участках тела. Закаливание ходьбой босиком нужно начинать постепенно и систематически. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности все мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Ж. Ж. Руссо говорил: "Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым". Если ребенок здоров, любознателен и счастлив, нет лучшей награды для родителей.

***Десять золотых правил здоровьесбережения:***

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте больше внимания на питание!
* Больше двигайтесь!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добра!

А я хочу поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Будьте всегда здоровы и счастливы! Здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!