Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 69»

Энгельсского муниципального района Саратовской области

**ТЕМА:** «Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья»

( обобщение опыта работы)

Воспитатель : Карпова Н.А.

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:**

Ф.И.О. автора Карпова Надежда Анатольевна

Место работы ***МБДОУ детский сад №69***

Занимаемая должность  **воспитатель**

Общий стаж работы **35 *лет*** *.*

Педагогический стаж работы **35лет\_\_**

в должности **35лет**

Образование:  ***среднее-специальное***

**С О Д Е Р Ж А Н И Е**

1. **Литературный обзор**

1.1.Физическоевоспитание дошкольников: задачи, цели, средства...с.4

1.2 Обзор предлагаемых методик здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном образовательном учреждении……с.6

1.3.История изучения темы педагогического опыта в образовательном учреждении, система методической работы…………………………………с.10

1.4.Основные понятия, термины в описании

педагогического опыта.……………………………………………..................с.12

**2.Технологии стимулирования и сохранения здоровья**

2.1.Описание основных методов и методик, используемых в представленном педагогическом опыте……………………………….с.14

2.2.Актуальность………………………………………………………..с.20

2.3.Результативность……………………………………………………с.21

2.4.Новизна………………………………………………………………с.22

2.5.Технологичность.Описание основных элементов представляемого педагогического опыта………………………………………………………………..........с.23

**Выводы**……………………………………………………………………..с.24

**Приложения**………………………………………………………………..с.25

**Использованная литература**………………………………………….....с.36

1.Литературный обзор.

1.1.Физическое воспитание дошкольников: задачи, цели, средства.

Начиная работу по данной теме, мною была изучена литература по физическому воспитанию дошкольников, а также задачи, средства, пути решения проблемы укрепления, развития и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Изучение содержания физического воспитания необходимо было для осознания того, как эта проблема формулируется учеными -дидактами и разработчиками методики физического воспитания, какое место занимают задачи здоровьесбрегающих технологий в физическом воспитании дошкольников. *Т.И. Осокина выделяет такие задачи:*

1. Охрана жизни.

2. Укрепление здоровья.

3. Совершенствование организма ребенка, содействие его правильному физическому развитию.

4. Повышение работоспособности.

*В.И. Логинова задачи физического воспитания формулирует несколько иначе:*

1. Охрана жизни и укрепление здоровья.

2. Обеспечение своевременного и полноценного развития всех органов и функций организма.

3. Формирование основных движений и двигательных навыков, ловкости, гибкости, смелости и т.п.

*А.В. Кенеман, Г.В. Хухлаева сформулировали три группы задач:*

1. Оздоровительные - развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка. 2. Образовательные - формирование навыков выполнения основных движений; привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме, о здоровье; формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе. 3. Воспитательные задачи - формирование нравственно-физических навыков; выработать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребность в физическом совершенстве; воспитание культурно-гигиенических качеств. *М.А. Васильева* предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, особенно нервной системы, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным детям видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности. Она предлагает осуществлять эту работу не только как физическое воспитание, а в контексте общего педагогического процесса.*Е.Н. Вавилова* выделяет несколько задач: охрана и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений, совершенствование всех функциональных систем организма.

Итак, задача оздоровления ребенка в дошкольном возрасте в работах вышеуказанных ученых ставится, признается одной из наиболее важных. В этих же работах выделяются средства физического воспитания как средства оздоровления ребенка. В качестве средств физического воспитания авторы рассматривают оздоровительные силы природы, полноценное питание, рациональный режим жизни, физическую активность самих детей и даже художественные средства - литературу, фольклор, кинофильмы и мультфильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства и т.п.

1.2.Обзор предлагаемых методик здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном образовательном учреждении

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова.

*Т.Н. Доронова* - кандидат педагогических наук в своей программе «Радуга» обращает внимание на воспитание и развитие детей детского сада, основным компонентом она отдавала предпочтение самому важному предмету воспитания - физической культуре. «От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит здоровье человека. Ребенок в дошкольном детстве должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни». Ею определены основные формы работы с детьми в главе «Растим здорового ребенка» по двигательному режиму, закаливанию, физкультурно- оздоровительной работе. Вся работа вынесена в разделы «Формируем привычку к здоровому образу жизни», «Суточный режим жизни», «Бодрствование», «Сон», «Питание», «Навыки здоровья», «Формируем культуру движений». Постепенно ребенок овладевает основными культурно - гигиеническими навыками, знакомится с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. Ею освещены важные на современном этапе вопросы поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью детей, умению избегать или даже предварять их. Т.Н. Дороновой раскрыты средства и формы физического воспитания. Это гигиенические факторы, гигиена нервной системы, физические упражнения, профилактическая, развивающая, лечебная, реабилитационная направленность в подборе физических упражнений.

Программа авторского коллектива под руководством Л.А. Венгер «Развитие», в которую заложены два теоретических положения: теория А.В.Запорожца о самоценности дошкольного периода развития, перехода от утилитарного понимания дошкольного детства к гуманистическому пониманию и концепция Л.А.Венгер о развитии способностей, которые понимаются как универсальные действия ориентировки в окружающем с помощью специфических для дошкольника образных средств решения задач. Данная программа не содержит задач по физическому развитию ребенка. А М.Д. Маханева и доктор психологических наук О.М. Дьяченко в 2000 году разработали методические рекомендации по воспитанию здорового ребенка к программе «Развитие». Они содержат в себе, с одной стороны, общую характеристику средств, обеспечивающих здоровье ребенка (гигиенические, закаливание, физические упражнения) с другой - конкретные описания физкультурных занятий проводимых в зале. Они ценны тем, что позволяют использовать их при планировании самых различных сторон организации здорового образа жизни детей, сочетая занятия по программе «Развитие» и ряд дополнительных с проведением необходимых оздоровительных мероприятий. М. Д. Маханевой обращается большое внимание на правильное питание детей, на необходимость его полноценности. Ею критикуется общепринятая система физического воспитания, которая не может решить проблемы на современном этапе, так как не учитывает конкретные условия детских учреждений в разных регионах России, не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями и здоровьем, не реализует потребности детей в движении.

*В.Т. Кудрявцев* - доктор психологических наук, *Б.Б.Егоров* - кандидат педагогических наук определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника, и возникла развивающая педагогика оздоровления (2000 г.). Их программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно - развивающей работы:

|  |  |
| --- | --- |
| e | Приобщение к физической культуре. Развивающая форма оздоровительной работы. |

Они критикуют устоявшийся подход к физкультурно-оздоровительной работе дошкольников, говорят о необходимости кардинального пересмотра существующих методов физического воспитания в дошкольных учреждениях, школах. Двигательная активность, различные формы ее целенаправленной организации занимают более чем скромное место в жизни современного ребенка- дошкольника». Они вынесены, на их взгляд, на периферию образовательного процесса. То же они говорят об оздоровительной работе. Все это на их взгляд ведет к утрате источников развития ребенка, росту детской заболеваемости.Общая цель программно-методического материала состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.Кандидат педагогических наук, доцент *Н.Н.Ефименко*  в 1999 году выпустил программу «Театр физического развития и оздоровления» для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В ней автор сформулировал основные принципиально новые системы физического воспитания и оздоровления детей первых 10 лет жизни. Красной нитью проходит идея превратить «однообразные занятия в занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений».

В программе «Основы безопасности дошкольников» В.А. Ананьева в разделах «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ жизни человека» автор ставит задачи развития физической активности детей, говорит о том, что их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники. беседы, чтение литературы, использование эмоционально- привлекательных форм, работа с родителями, направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности. Программа «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», разработанная кандидатами психологических наук Н.Н. Авдеевой и Р.Б. Стеркиной, кандидатом педагогических наук О.Л. Князевой. Авторы отмечают, что безопасность и здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных детьми знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в жизненных различных ситуациях, в том числе и неожиданных. Определяя основное содержание работы по ОБЖ и направления развития детей, авторы программы посчитали необходимым выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность жизни.

Итак, анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Программы предлагают быть активными в работе не только педагогов, но и самих детей, родителей.

1.3.История изучения темы педагогического опыта

в образовательном учреждении.

В 2012 году собранный материал по внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, поставив перед собой ряд задач, и для их успешного выполнения разработала картотеку игр и упражнений по физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ, как дополнение к «Программе воспитания и обучения в детском саду» М.А.Васильевой.

Материалы из опыта работы были опубликованы в электронном журнале «Педагогический мир», на портале работников образования).

*Система методической работы*

Система методической работы ДОУ включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных подходов по проблеме использования педагогами здоровьесберегающих технологий и технологий здоровьесбережения детей дошкольного возраста. Концептуальными основаниями деятельности методической службы ДОУ по реализации поставленных целей и задач являются актуальные подходы обновления содержания деятельности по созданию здоровьесберегающей среды в ДОУ, повышение качества здоровьесберегающей работы с детьми разных возрастных групп, ценности личностно-ориентированной, гуманистической педагогики и психологии.

Для реализации поставленных задач был составлен перспективный план работы по данной проблеме.

*Перспективный план работы*

Планирование и организация системы работы по повышению уровня теоретических знаний и практических умений педагогов ДОУ по использованию здорвоьесберегающих технологий в образовательном процессе, рекомендации по проведению различных видов гимнастик .

Организация семинаров, консультаций, проведение мо.

изучение проблемы в научно-методической литературе.

Выявление, обобщение и распространение передового педагогического опыта педагогов ДОУ.

Организация выставки методической литературы.

Организация и проведение педагогических советов.

Подготовка публикаций для печати, картотек для воспитателей, составление рекомендаций для педагогов по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве ДОУ.

1.4.Основные понятия, термины в описании педагогического опыта.

*Физическое воспитание* - педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развитияребенка. В процессе физического воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового)

*Физическое развитие* - это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких.) В широком понимании это - физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер).

*Физическая подготовленность* - уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека. В результате глубокого изучения возможностей детского организма были разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения.

*Физическая подготовка -* это профессиональная направленность физического воспитания

*Физическое образование* - одна из сторон физического воспитания, направленная на овладение профессиональными знаниями, двигательными навыками.

*Физические упражнения* - движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

*Двигательная деятельность* - деятельность, основным компонентом которой является движение, и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

*Здоровье*-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

*Технология-с*трого научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

*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

2.1.Описание основных методов и методик,

используемых в представленном опыте.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. детей, педагогов и родителей.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

Приобщение детей к физической культуре

Использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья. Задача старшего воспитателя сегодня -вооружить педагогов необходимыми знаниями в данном направлении, подготовить картотеку игр и упражнений для того , чтобы педагоги могли воспользоваться данным материалом, делились знаниями среди родителей и педагогами других учреждений. Главное, конечно же ,воспитатели смогли бы привить детям потребность в здоровом образе жизни.

*Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании*

медико-профилактические;

физкультурно-оздоровительные;

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

*Медико-профилактические технологии* в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровье сберегающей среды в ДОУ.

*Физкультурно-оздоровительные технологии* в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

*Технологии обеспечения социально-психологического благополучия* ребенка –технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ

*Технологии здоровьесбережения и здоровье обогащения педагогов* – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий- обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья , а также технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

*Стретчинг –* не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

*Динамические паузы* – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

*Подвижные и спортивные игры* – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

*Релаксация* – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

*Гимнастика пальчиковая* – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

*Гимнастика для глаз* – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

*Гимнастика дыхательная* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

*Гимнастика корригирующая* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

*Гимнастика ортопедическая* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

Технологии обучения здоровому образу жизни

*Физкультурное занятие* – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

*Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия*) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

*Коммуникативные игры* – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Коррекционные технологии

*Технологии музыкального воздействия* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

*Сказкотерапия* – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

*Технологии воздействия цветом* – Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи.

Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения, а именно:

*Принцип доступности и индивидуальности* - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному

*Принцип постепенного повышения требований* заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

*Принцип систематичности –* непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

*Принцип наглядности* является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как *показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.*

Т.О. для создания условий мотивации к занятиям физической культурой считаю, что необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

2.2.Актуальность педагогического опыта.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации НОД акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни?.

Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

2.3.Результативность.

Система методического обеспечения позволила достичь повышения качества работы с педагогами ДОУ, которое выразилось в следующих результатах.

*Уровень здоровья и физического развития детей:*

Уровень заболеваемости снизился на 3,5%, значительно снижено количество пропусков по болезни.

Количество детей, имеющих высокий уровень физического развития повысилось на 10% и составляет45 %.

Количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, увеличилось на 44% и составляет 82%.

*Уровень профессионального роста педагогов:*

Количество педагогов, имеющих высокий уровень теоретических знаний и практических умений в организации здоровьесберегающей среды в ДОУ и проведению здоровьесберегающих мероприятий, увеличилось на 30% и составляет 90%.

Значительно повышена мотивация педагогов к использованию инновационных подходов к здовроьсбережению воспитанников ДОУ.

Количество педагогов, систематически и методически грамотно использующих здолровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе и режимных моментах, увеличилось на 29% и составляет 82%.

Усовершенствована предметно-развивающая среда в группах(приобретается новое физультурно -спортивное оборудование и атрибуты, изготовлены массажные дорожки, пособия для выполнения дыхательной , пальчиковой гимнастики.

Для успешной работы по приобщению родителей педагогов к ЗОЖ выпустила методическое пособие « Растим здоровым малыша» , в котором можно найти много полезной информации , рекомендации и памятки по использованию новых здоровьесберегающих технологий. Пособие получило положительные отзывов от педагогов .

2.4.Новизна.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;

- использование информационно-коммуникативных технологий ;

- использование современного оборудования.

2.5.Технологичность. Описание основных элементов

представляемого педагогического опыта.

В процессе работы собран материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработаны картотеки игр и упражнений, составлены памятки для родителей.

В опыт работы входят основные элементы:

Воспитательно-образовательный процесс: физкультурные занятия, гимнастика, упражнения на релаксацию, познавательные занятия, минутки здоровья, физкультминутки, минутки психологической разгрузки.

Строгое соблюдение режима: утренняя гимнастика, занятия, подвижные игры на прогулке, спортивные развлечения и досуги, корригирующая гимнастика после сна, закаливающие процедуры, режим питания, сон, прогулки и пр.

Наглядная агитация и работа с родителями: уголки здоровья для детей и родителей, дни и недели здоровья, круглый стол « Заботимся о здоровье детей вместе», беседы, консультации и пр.

Цикл бесед для детей: «Знай свое тело», «Соблюдай правила гигиены», «Как правильно чистить зубы», « Твое настроение». ВЫВОДЫ:

Создание здоровьесберегающей среды и воспитание навыков здорового образа жизни у детей является одним из основных направлений деятельности педагогического коллектива ДОУ, педагогами успешно решается задача снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета дошкольников посредством комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников.

Познавательные моменты органично соединяются с оздоровительными, развивающие занятия сочетаются с выполнением дыхательных упражнений, вибрационной гимнастики, гимнастики для глаз, релаксацией, самомассажем и другими здоровьесберегающимим технологиями

3.Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольников, как важного фактора здоровья человека в целом.

Приложение 1 **Технологии в образовательном процессе ДОУ**( примерные вопросы для педагогов )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопрос** | **Ответ** | **Приведите пример** |
| 1 | Дайте определение “технология” | Инструмент профессиональной деятельности педагога. | Технология ТРИЗ, технология личностно-ориентированного подхода и др. |
| 1 | Данные технологии обеспечивают сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с мед.правилами и нормами | Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании | Организация мониторинга здоровья детей, разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья, организация и контроль питания, физического развития, закаливания, организация профилактических мероприятий в детском саду, организация контроля и помощь в соблюдении СанПиН, организация здоровьесберегающей среды в ДОУ |
| 2 | Элементами данной технологии являются развитие физических качеств и двигательной активности детей | Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании | Становление физической культуры дошкольников, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье |
| 3 | Целью технологий является становление осознанного отнош. реб к здоровью и жизни человека | Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду | К данным технологиям относится технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка. |
| 4 | Назовите задачи технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка | Обеспечение эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взр. в дет.саду и дома | К данным технологиям относятся технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе. |
| 5 | С какой целью применяется в ДОУ технологии здоровьеобогащения и здоровьесбережения педагогов | С целью развития культуры здоровья педагогов, развитие потребности к здоровому образу жизни | Больной педагог думает о своей болезни, а не о творческой работе с детьми. Педагог прежде всего должен уметь быть здоровым сам, а затем уже обучать этому детей. Нужно уметь оставаться здоровым в работе с детьми (в том числе и психическое здоровье) |
| 6 | Задача данных технологий- обеспечение валеологической образованности родителей | Технологии валеологического просвещения родителей | Папки-передвижки, совместные с родителями походы в лес, круглые столы по вопросам здоровья и т.д. |

Приложение 2

**Анкета для воспитателей.**

Уважаемая\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. От чего зависит здоровье детей?

организация оптимального двигательного режима;

прогулка; проветривание;

профилактика простуды;

безопасно организованная среда;

соблюдение режима дня

другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Как Вы понимаете понятие «здоровьесбережение детей»?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Назовите все здоровьесберегающие технологии, которые Вы знаете

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Укажите те, здоровьесберегающие технологии, которые Вы применяете в работе с детьми

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ваши предложения по организации работы по здоровььесбережению детей в детском саду?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши ответы на вопросы помогут спланировать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.Благодарим за сотрудничество!

Приложение 3

**Что такое здоровьесберегающие технологии**

**(памятка для педагогов**)

Что такое здоровье сберегающие технологии?

Это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровье сберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов. Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.   
Цель: здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневнойжизни.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:   
1. Соблюдайте режим дня!   
2. Обращайте больше внимания на питание!   
3. Больше двигайтесь!   
4. Спите в прохладной комнате!   
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!   
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!   
7. Гоните прочь уныние и хандру!   
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!   
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!   
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Приложение 4

**Физминутки при проведении**

**непосредственной образовательной деятельности**

Занятия с детьми по обучению грамоте, математике, изобразительной деятельности и т. д., настольные игры, да и просто просмотр телевизионных программ, мультфильмов часто происходят за столом, на полу или в кресле, т. е. в неподвижном состоянии. Но длительное нахождение в одной позе, одном положении для детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, очень тяжелая нагрузка, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается внимание, теряется интерес к игре или занятию, что, конечно, отрицательно влияет на их эффективность.

Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут занятия, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, 7-8 лет - через 12-15 минут. Они могут выражаться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением автоматических, непроизвольных побочных движений (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев и т. д.), нарушением осанки и координации движений.

Одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки.

**– Физминутка «Зарядка»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Наклонилась сперва

К низу наша голова (наклон вперед)

Вправо - влево мы с тобой

Покачаем головой, (наклоны в стороны)

Руки за голову, вместе

Начинаем бег на месте, (имитация бега)

Уберем и я, и вы

Руки из-за головы.

**– Физминутка «Маша-растеряша»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)

И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет,

(руки опустили)

(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша-растеряша!

**– Физминутка «Зимой»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)

На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)

Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)

Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)

Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)

Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

Мой мячик весело скачет, (движения, имитирующие постукивания рукой по мячу)

Моя машина едет без бензина, (имитация вращения руля)

Мой братишка еще малышка, (показывают рукой его рост)

Моя кошка поспит немножко, (наклон головы набок, руки под щеку)

Физминутки для занятий по изобразительной деятельности

Текст произносится во время выполнения упражнений. Все движения выполняются сидя.

**– Физминутка «Пальчики»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

***1 вариант.***

Мы сегодня рисовали, наши пальчики устали. (активное сгибание и разгибание пальцев)

Пусть немного отдохнут, снова рисовать начнут. (встряхнуть руками перед собой)

Дружно локти отведем, (энергично отвести локти назад)

Снова рисовать начнем.

***2 вариант.***

Мы сегодня рисовали, наши пальчики устали, наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем, (плавно поднять руки перед собой, встряхнуть кистями)

Ноги вместе, ноги врозь, заколачиваем гвоздь, (разводить и сводить ноги, притоптывая)

***3 вариант.***

Долго, долго мы лепили, наши пальцы утомили, (встряхивание кистями перед собой) Пусть немного отдохнут, и опять лепить начнут. Дружно руки разведем и опять лепить начнем, (отвести руки назад - вниз, отклонившись на спинку стула)

***4 вариант.***

В прятки пальчики играли и головки убирали, (сжимание и разжимание кистей)

Вот так, вот так, так головки убирали, (сгибание и разгибание 1 и 2 фаланг пальцев)

– Физминутка «Деревья в лесу»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Руки подняли и покачали - Это деревья в лесу, (плавные покачивания поднятыми вверх руками)

Руки нагнули, кисти встряхнули - Ветер сбивает росу, (встряхивание рук перед собой)

В стороны руки плавно помашем это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем - Крылья сложили назад. (2 раза)

**Физминутки для занятий по математике**

Текст произносится до начала выполнения упражнений.

– До пяти считаем, гири выжимаем, (и. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки поднять медленно вверх - в стороны, пальцы сжаты в кулак (4-5 раз))

– Сколько точек будет в круге, Столько раз поднимем руки (на доске - круг с точками. Взрослый указывает на них, а дети считают, сколько раз надо поднять руки)

– Сколько раз ударю в бубен, Столько раз дрова разрубим, (и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок вверх резкие наклоны вперед - вниз)

– Сколько елочек зеленых, Столько выполним наклонов, (и. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Выполняются наклоны)

– Сколько клеток до черты, Столько раз подпрыгни ты (3 по 5 раз), (на доске изображено 5 клеток. Взрослый указывает на них, дети прыгают)

– Приседаем столько раз, Сколько бабочек у нас (и. п. - стоя, ноги слегка расставить. Во время приседаний руки вперед)

– На носочки встанем, Потолок достанем (и. п. - основная стойка, руки на поясе. Поднимаясь на носки, руки вверх - в стороны, потянуться)

Приложение 5

**Проведение НОД с использованием здоровьесберегающих технологий**

**« Ты себе не навреди свои глазки береги»**

**Программное содержание:**

1.Уточнить представления детей о глазах и их назначении.

2.Закрепить знания о том что, полезно и вредно.

3.Закрепить умение детей отвечать на вопросы полным предложением.

4.Развивать познавательную активность и мыслительную деятельность детей и глазодвигательные функции глаз.

5.Воспитывать у детей бережное отношение к своему зрению.

*Словарная работа:* (зрачок, радужная оболочка, веки, брови, ресницы)

**Материалы к занятию:**

1.Волшебный сундучок.

2.Картинки «Печальные и весёлые глаза».

3.Схема глаза (задания по карточкам «Дорисовать и превратить в интересные предметы фигуры»).

4.Карточки «Что вредно и что полезно для глаз».

5.Аудиозапись (стук в дверь, релаксация).

**Предварительная работа:**

1.Беседа «Роль зрения в жизни человека».

2.Дидактическая игра «Что вредно, что полезно для глаз».

3.Отгадывание загадок.

4.Ежедневное выполнение гимнастики для глаз.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** *Дети заходят под музыку, проходят и садятся на ковёр.* Сегодня, ребята, мы с вами продолжим экскурсию в страну «Познай себя». Отгадайте, о чём мы будем говорить.

*На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются.*

**Дети:** Глаза.

Разберёмся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Сразу сделалось темно,

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно-

Ничего вокруг не видно. (Н.С. Орлова)

**Воспитатель***: Показываю картинку*. Сейчас мы с вами проведёмэксперимент. Закрывайте все глаза и скажите, что вы сейчас видите? Почему вы ничего не видите?

**Дети:** Потому что закрыты глазки.

**Воспитатель**: Откройте глазки, что вы видите?

**Дети:** нашу группу, предметы, игрушки.

**Воспитатель**: Да, благодаря глазам мы видим предметы, глаза для того чтобы видеть, смотреть, различать предметы, глаза помогают передвигаться в нужном направлении. А как вы думаете, ещё что-нибудь нужно, чтобы нам видеть?

**Дети:** Свет.

**Воспитатель:** Конечно, нам нужен свет. А кода вы видите хорошо? В темноте или когда светло?

**Дети:**Когда светло - глаза хорошо видят…

**Воспитатель**: Дети, отправляемся дальше, посмотрите на схему? Какой формы наш глаз? Внутри глаза находится маленький кружочек, что это? Посмотрите друг другу в глаза, у всех есть чёрная точка *(Смотрят друг другу в глаза).*

**Дети**: Это зрачок *(Всегда чёрного цвета).*

**Воспитатель:** Большой круг вокруг зрачка, что это?

**Дети:** Это радужка. Радужка бывает разного цвета.

**Воспитатель:** Посмотрите, у кого какого цвета глаза?

**Дети:** Голубые, коричневые, зелёные…

**Воспитатель:** Закройте и откройте глаза. Вы их открыли и закрыли Чем?

**Дети**: Веками.

**Воспитатель:** Что ещё есть?

**Дети:** Ресницы.

**Воспитатель:** Как вы думаете для чего брови, веки, ресницы?

**Дети:** Чтобы не попадала грязь, пыль, мусор.

**Воспитатель:** Ребята, а давайте потрогаем наши реснички, брови… *Дети трогают глаза.*

**Воспитатель:** Брови и ресницы нужны нам для красоты и удобства: потечёт со лба пот - его остановит густая изгородь бровей. Но если вдруг несколько пылинок сядут на роговицу, их тотчас слизнёт непрерывно мигающее веко. Наши глаза всё видят, всё воспринимают и переживают.

**Воспитатель:** Ребята, ведь недаром говорят, что **«Глаза – зеркало души».** В этом зеркале можно увидеть не только болезни, но и характер человека, добрый он или злой, правду он говорит или нет. С их помощью мы видим окружающий мир, наш прекрасный цветной мир и мы любуемся им. *(Показываю картинки с весёлыми и печальными глазами. Проходим с детьми к зеркалу, дети смотрят в зеркало и показывают весёлые и грустные глаза*.)

*Стук в дверь!*

**Воспитатель**: Ой, ребята, кто это к нам стучится?

Здравствуйте! Здравствуйте, бабушка - загадушка , проходите пожалуйста, мы так рады вас видеть!

**Бабушка-загадушка:** Здравствуйте, ребята! Я пришла к вам в гости и принесла вам волшебный сундучок. Здесь много интересного и полезного. Но для того, чтобы открылся сундучок, вы должны ответить на все мои вопросы! Слушайте внимательно ….

1**.Когда чаще у нас всего отдыхают наши глаза?**

Ответ детей: Когда открыты; во время сна; во время гимнастики.

*Бабушка - загадушка показывает карточки, дети выбирают сами.*

2. **Когда надо носить затемнённые очки**?

Ответы детей: Всолнечную погоду.

3. **Можно ли играть с острыми предметами*?*** *(Показывает карточки детям, на которых изображены предметы: ножницы, иголка, и т.д.)*

Ответ детей: Нет, с этими предметами играть нельзя. **Бабушка – загадушка:** (*Открывает сундучок и звучит музыка*) Ой, ребята, а здесь что-то еще есть у меня: очень полезные продукты для наших глаз. Здесь лежат фрукты и овощи, богатые витаминами А и В. Это помидоры, петрушка, сладкий перец, лук, яблоки, морковь и т.д. *(Рассказывает о том, какие ягоды надо употреблять, например, чернику)*.

**Игра «** **Что вредно, что полезно для глаз».** А давайте с вами поиграем, я вам буду загадывать загадки, а вы должны класть полезные предметы слева, а вредные - справа. Хорошо? *(Дети отгадывают загадки, я помогаю).*

**Бабушка-загадушка:** Ребята, а вы знаете, как нужно беречь глаза?

**Дети:** О глазах нужно заботиться, соблюдать правила по охране зрения. Нельзя тереть глаза грязными руками, бросать песок в глаза.

**Бабушка-загадушка**: Молодцы, дети, всё вы знаете, а вам дарю витамины для укрепления ваших глаз. До свидания, ребята, до новых встреч!

**Воспитатель:** Дети, не только витамины, упражнения для глаз, массаж, улучшают зрение, снимают усталость с глаз, но и **гимнастика хатха – йога.**

*Дети под музыку делают упражнения на дыхание, гимнастику для глаз.* Упражнения для глаз

Будем делать мы сейчас.

Смотрим вверх и смотрим вниз,

Смотрим вдаль и смотрим в близь.

И десяток раз моргнём.

И зажмуримся потом.

Если глазки устают, упражнения спасут. *(Л.Зильберг)*

**Итог занятия:**

**Воспитатель:** Дети, я хочу вам прочитать стихотворение: «Береги свои глаза». А вы мне поможете, хорошо?

*Стихотворение «Береги свои глаза» Н.С. Орлова.*

**Воспитатель**: Ребята, наша экскурсия подошла к концу, нам пора возвращаться в детский сад. Спасибо вам, дети. Давайте попрощаемся с нашими гостями. До свидания*! (Дети уходят)*

Приложение 6

**1. Анализ гигиенических умений и навыков детей дошкольного возраста**

**Итоговая**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя ребенка | Самостоятельное умывание | Самостоятельное вытирание рук | Самостоятельный прием пищи | Самостоятельное одевание и раздевание |
| Начало года конец | 76% | 72% | 98% | 98% |
| Детей 19 | 98% | 94% | 100% | 100% |

**2. Анализ знаний, умений и навыков валеологического характера.**

Итоговая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя ребенка | знание частей тела и его функций | Знания правил гигиены | Знания об эмоциях | Знания о необходимости движений | Знания о вредных привычках | Знания о режиме дня | осознанное выполнение режимных моментов | Оосознанное выполнение гигиенических навыков |
| 19 детей | Начало  года  52% | 45% | 45% | 43% | 35% | 56% | 54% | 67% |
| Конец года  98% | 93% | 87% | 89% | 89% | 87% | 91% | 94% |

**3. Анализ уровня мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья**

Итоговая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя ребенка | Интерес к занятиям | | Желание укреплять свое здоровье | | Положительное отношение к режимным моментам | | Самостоятельное осознанное выполнение режимных моментов | | Положительное отношение к оздоровительным мероприятиям и процедурам | |
| 19 детей | 32% | 78% | 24% | 82% | 34% | 89% | 36% | 82% | 27% | 76% |

**Использованная литература:**

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей : Пособие для воспитателя д/с ., -М.:Просвещение,1986

2.ЕмельяноваВ.Н.,из опыта работына тему «Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы через методическое сопровождение использования здоровьесберегающих технологий».

3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008

4.Икова В.В.Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников, госуд.изд-во мед литерат.,Ленинград,1963

5.Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.  
  
6. Макарова З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учр . М.: Гуманитар.изд.центрВЛАДОС,2004

7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста( 3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002  
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.

**Интернет-ресурсы:**

1.http:// nsportal.ru ( Здоровьесберегающие технологии Леукина И.А.)

2.http:// festival.1september.ru. (Теоретический семинар « Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога» Чеботарева О.В.)

3. http://pedmir.ru/ ( занятие по валеологии ) Масагутова И. З.