

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 16»*

«Здоровьесберегающая среда ДООУ- условия психического и физического здоровья детей»

*Подготовили воспитатели: Дорогань Т.В.
Фориная Е. И.*

Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Формирование физически здоровой личности.

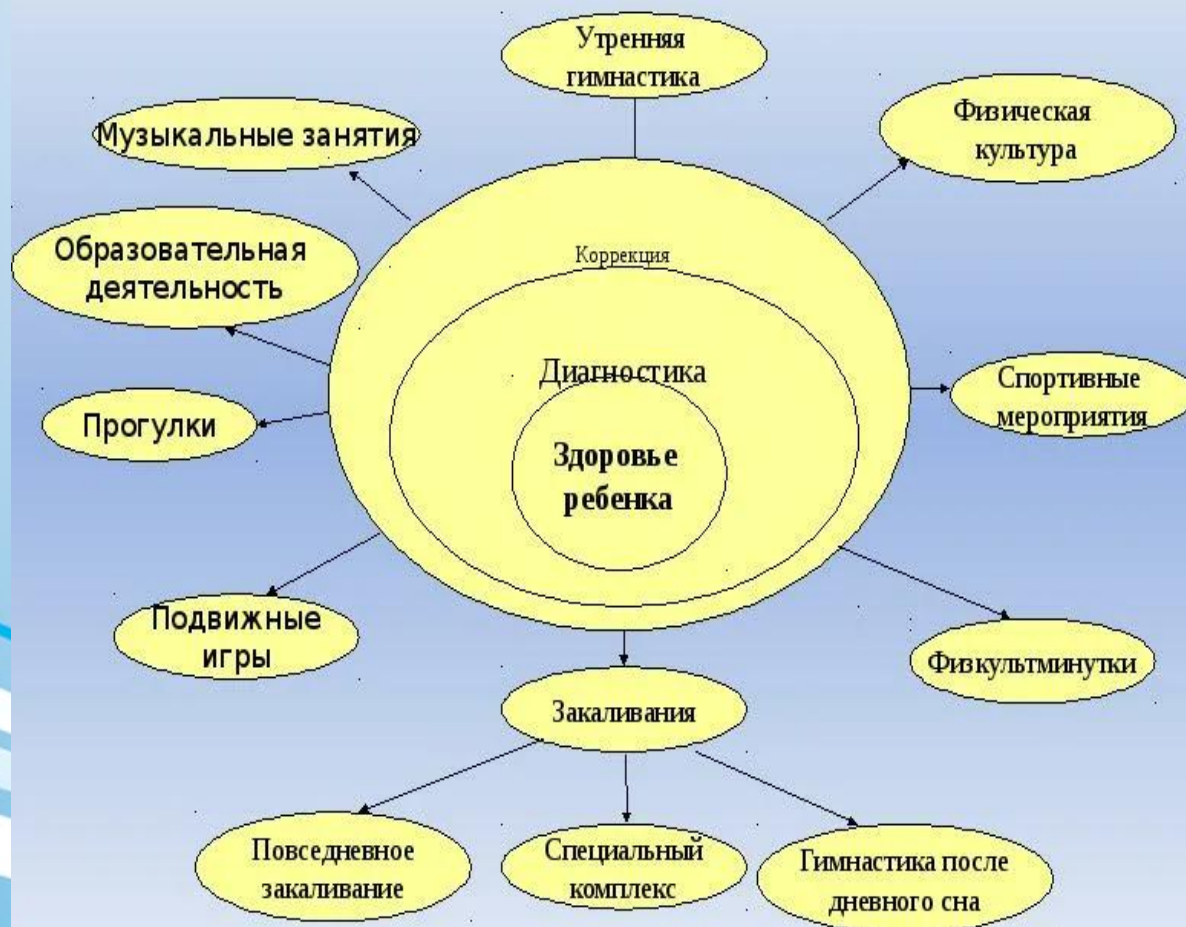
ЗАДАЧИ:

1. СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВИВ ЕГО НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ;
2. ПРОПАГАНДИРОВАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ;
3. ОБЕСПЕЧИТЬ БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА.

Условия формирования положительной мотивации ЗОЖ у дошкольников

1. Создание вокруг ребенка образовательной среды наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями ЗОЖ.
2. Наличие в ближайшем окружении дошкольников людей ведущих здоровый образ жизни.
3. Формирование активной позиции ребенка в освоении знаний, умений и навыков.
4. Учет индивидуальных типологических и психофизиологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.

Модель здоровьесберегающей среды.



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 16»
(МАДОУ д/с № 16)

Рассмотрено
на Педагогическом совете Учреждения
Протокол № 1 от 10.08.2014

Утверждено
директор МАОУ д/с № 16
А.А. Усачева
Приказ № 17 от 10.08.2014

Режим дня
(средняя комбинированная группа № 10)

7.00-8.25	Присутствие детей, игры, совместная деятельность, утренняя гимнастика
8.25-8.55	Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры
8.55-9.10	Игры, самостоятельная деятельность
9.10-10.10	Подготовка и проведение образовательной деятельности, занятия со специалистами (по подгруппам)
10.10-10.20	Второй завтрак
10.20-12.15	Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдение, игры, труд)
12.15-12.30	Возвращение с прогулки, игры
12.30-13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00-13.00	Подготовка ко сну, дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъем, закаливание после дневного сна
15.15-15.30	Подготовка к полднику, полдник
15.30-17.20	Организованная и самостоятельная детская деятельность, прогулка (по возможности)
17.20-17.40	Подготовка к ужину, ужин
17.40-19.00	Самостоятельная деятельность, игры, уход детей домой

Игровой стретчинг

Стретчинг (растягивание) - это комплексные упражнения, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие ребенка, способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей, содержат в себе основу лечебной физкультуры. Применяется - 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.



Ритмопластика

Ритмопластика - это оздоровительная гимнастика, основанная на комплексах разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под определенную ритмическую музыку и чаще всего оформленная танцевальными движениями.



Релаксация

Релаксация - от латинского расслабление, ослабление, проводится 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.



Сказкотерапия

используется для психо-терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.



Подвижная игра

Подвижная игра— это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.



Динамические паузы

Динамические паузы — это кратковременные физические упражнения, организованные педагогами в течение всего дня, для снятия напряжения мышц, вызванное неподвижным состоянием и переключение внимания с одной деятельности на другую; прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом. 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, самомассажа и других в зависимости от вида занятия.



Пальчиковая гимнастика.

«Пальчиковые игры»- это упражнения для улучшения подвижности пальцев, развитие их силы и гибкости и, как следствие, улучшение почерка; снижение физической усталости и морального напряжения во время занятия. Главная цель пальчиковых игр - переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Упражнения для пальчиковой гимнастики подбираем с учетом возрастных особенностей ребенка.



Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора, укрепляет глазные мышцы, способствует снятию зрительного утомления, снимает напряжение. Основной целью использования гимнастики для глаз в детском саду является - профилактика нарушений зрения дошкольников. Кроме профилактической пользы, зрительная гимнастика имеет и обучающее значение. Выполнение зрительных упражнений с двигательными играми, обучает дошкольников, младших школьников ориентировке в пространстве.



Зрительная гимнастика



Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика в дошкольном и младшем школьном возрасте решает следующие задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка, формирование устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развитие дыхательной мускулатуры, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.



Гимнастика пробуждения

Гимнастика для пробуждения - направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию, необходима для подготовки к активной деятельности. Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Кроме того, гимнастика пробуждения позволяет плавно и в тоже время быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма, подготовить ребенка к восприятию физических и психических нагрузок.



Закаливание, бодрящая гимнастика, самомассаж



Физкультурное занятие

Физкультурные занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо одеть спортивную форму, проветрить помещение.



Спортивные игры

Спортивные игры – это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения цели (ворота, сетка, площадка и т.д.) спортивным снарядом (мячом, битой, ракеткой...).



Ортопедическая гимнастика

Ортопедическая гимнастика – рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Целью ортопедической гимнастики является - укрепление мышц свода стопы через комплекс специальных упражнений. Особенности проведения ортопедической гимнастики: - выполнение упражнений должно быть регулярным и последовательным. Упражнения детьми выполняются босиком. Взрослый является активным участником, помощником в проведении ортопедической гимнастики. Занятие для детей 5-6 лет не должно превышать 25 минут. Ортопедическая гимнастика обязательно должна заканчиваться закаливающими процедурами.



Здоровое питание



- Основные принципы организации сбалансированного питания:

- Взаимозависимость энергетической ценности рациона и энергозатрат детей;

- Разнообразие рациона;

- Обеспечение вкусовых достоинств и сохранности пищевой ценности;

- Учет индивидуальных особенностей детей (меню для детей с ОВЗ, пищевой аллергией);

- Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания;

- В нашем детском саду организовано 5-и разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

- Семь великих и обязательных «НЕ»

- Не принуждать ребенка к еде

- Не навязывать

- Не убажывать

- Не торопить

- Не отвлекать

- Не потакать

- Не тревожиться!

Прививки

Вакцины и прививки в детском саду позволяют перенести заболевание в легкой форме и исключить возможные осложнения.



Работа с родителями



«В нашем распоряжении восемь врачей, данных природой,
всегда готовых помочь в создании стопроцентного
здоровья. Это солнечный свет, свежий воздух, чистая вода,
естественное питание, физические упражнения, отдых,
хорошая осанка, разум»
(П.-С. Брегг).

Будьте здоровы!

Спасибо за внимание!