

## **Применение здоровьесберегающих технологий в старшей группе в 2019 г.**

Подготовила воспитатель: Аксенова В.Е.

Сегодня уделяется большое внимание **здоровьесберегающим технологиям**, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить **здоровье детей**. Кроме того, серьёзной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального **здоровья** воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребёнка к **здоровью** и жизни как собственных, так и других людей.

**Применение на практике здоровьесберегающих технологий** повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

**Целями** здоровьесберегающих технологий в старшей группе являются:

- Создание условий по профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.

- Формирование у дошкольников привычки правильной осанки и походки.

**Задачами** здоровьесберегающих технологий являются:

1. Сохранять и укреплять здоровье воспитанников на основе комплексного и системного использования доступных средств физического воспитания.

2. Продолжать систематизировать двигательную активность детей, как на свежем воздухе, так и в группе.

3. Проводить работу по формированию правильной осанки у дошкольников в тесном сотрудничестве с родителями.

4. Способствовать активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

**Здоровьесберегающая** деятельность в старшей группе осуществляется в следующих формах: свободно – самостоятельная деятельность детей: рассматривание альбома о спорте, рассматривание иллюстраций, рассматривание энциклопедий, беседы с детьми, воспитание культурно – гигиенических навыков, свободное рисование.

**Познавательное развитие:** На занятиях по Формированию целостности картины мира: мы изучаем строение тела человека, от чего зависит его здоровье, об уходе за собой и т.д.: *«Олимпийские виды спорта»*, *«Путешествие в страну здоровья»*, *«Если хочешь быть здоров»*, *«Могут ли овощи навредить здоровью?»*, чтение стихотворений Е.А. Алябьевой *«Хочу конфет»*, *«Сладкоежка»*.

### **Игровая деятельность:**

- **Дидактические игры.** «Кому что нужно», «Назови вид спорта», «Собери картинку», «Угадай вид спорта по показу», «Что у нас внутри?», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими».

- **Словесные игры.** «Характеристика здорового человека», «Четвёртый лишний», «Да или нет».

- **Сюжетно – ролевые.** «На приёме у врача», «Больница», «Скорая помощь».

- **Пальчиковые игры.** «Это я», «Я перчатки одеваю», «Новые кроссовки»

- **Подвижные игры.** «Свободное место», «Космонавты», «Бездомный заяц», «Быстрее по местам» и др.

- **Речь с движением.** «Мы шагаем», «Ножки», «Три пингвина», «Топай Мишка».

### **Физическое развитие:**

– Физическая культура (традиционные и нетрадиционные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения).

- Проведение утренней гимнастики, которая улучшает настроение у ребёнка, капризы исчезают, поведение стабилизируется.

- Бодрящая гимнастика после сна.

- Упражнениями на дыхание.

- Прохождению по массажным и солевым дорожкам.

- Физкультминутки или динамические паузы, которые проводятся во время занятий от 2 до 5 мин., по мере утомляемости детей. Включаем элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

- Прогулки (*подвижные игры на разные виды движений*) – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

- Пальчиковая гимнастика (используется в различных формах оздоровительной работы. Все движения организма и речевая деятельность имеют единые механизмы, поэтому развитие тонкой моторики рук положительно сказывается на развитии речи ребенка)

- Дыхательная гимнастика. (Дыхательные упражнения способствуют полноценному физическому развитию и являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.)

А также мы проводим: Самомассаж, спортивные развлечения.

**Речевое развитие:** Чтение стихотворений, книг и рассказов о здоровье: К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе», К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе», Ю. Тувим «Овощи», А. Барто «Девочка чумазная», «Я расту», «Мы с Тамарой санитары», С. Михалков «Прививка», «Грипп».

Загадывание загадок о здоровье; пословицы и поговорки о здоровье, повторение правил по сохранению осанки.

**Беседы:** «Чистота – залог здоровья», «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется», «Для чего нужна зарядка», «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке», «Микробы», «Правила поведения на прогулке», «Откуда берутся болезни», «Чтобы кожа была здоровой».

**Художественно-эстетическое развитие (рисование, лепка, аппликация):** «Витаминная корзина», «Овощи на тарелке», «Дети делают зарядку».

(Все проводимые нами занятия позволяют детям анализировать особенности изображения человека в движении, соотносить части по величине и пропорциям; развивать навыки работы с пластилином и разрабатывать мелкую моторику).

**Работа с родителями.** В работе с родителями основным направлением является:

- консультативно – информационная работа по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников: *«Профилактика гриппа и ОРЗ», «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей», «Движение и здоровье детей»*

- оформление папок, информационных стендов: *«Режим дня», «Советы по укреплению здоровья детей», «Полезные привычки», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста».*

В процессе оздоровления дошкольников необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих занятиях, играх, развлечениях. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль над их неукоснительным выполнением.

У нас с родителями одна цель – воспитывать здоровых детей.