

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 67 «Лесная сказка»

Эффективные формы, методы и приемы
организации совместной деятельности
педагога с детьми по здоровьесбережению.

Воспитатель: Каланова Н.А.

Слайд 1 Название темы

Слайд 2

Здоровье - это счастье! Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье.

...С ним ничего не страшно, никакие испытания. Его потерять - значит потерять все, без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно - высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно. /В. Вересаев/

Слайд 3

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных.

Поэтому в ДОУ ведется поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на анализе внешних действий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий, а так же мотивации активного отношения к своему здоровью.

Слайд 4

Необходимо отметить, что наше ДОУ реализует программу «Здоровый ребенок».

Слайд 5

Цель программы:

Гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни

Слайд 6

Программа предполагает решение следующих задач:

1. Укрепление и своевременная коррекция нарушений в физическом развитии ребенка.
2. Формирование базы данных о состоянии здоровья воспитанников.
3. Создание максимально благоприятных условий в образовательном учреждении для проведения оздоровительной работы.
4. Формирование у дошкольников элементарного представления о здоровом образе жизни.

5.Активизация мотивации специалистов ДОУ к увеличению эффективности оздоровительной работы.

6.Активизация родителей в поддержке деятельности

Исходя из цели программы «Здоровый ребенок» мы своей группы решаем следующие задачи:

- сохранение и укрепление здоровья дошкольника
- создание максимально благоприятных условий в группе для проведения оздоровительной работы
- формирование у дошкольников элементарного представления о здоровом образе жизни

Слайд 7

Для реализации данных задач мы в своей работе используем следующие здоровьесберегающие технологии:

- Здоровьесберегающие – это обеспечение двигательной активности.
- Оздоровительные - физическая подготовка, закаливание, гимнастика, массаж.
- Технологии обучения здоровью – это включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла.
- Воспитание культуры здоровья - занятия по развитию личности воспитанников, мероприятия вне занятий.

В нашей группе оздоровительная работа ведется постоянно и систематически, все оздоровительные мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день.

Слайд 8

Ведется целенаправленная работа по формированию знаний о здоровом образе жизни. Беседы по ЗОЖ включают в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Темы для бесед самые разнообразные, например «Изучаем свой организм», «Откуда берутся болезни», «Витамины в жизни человека», «Держи осанку», «Бери здоровье смолоду» и многие другие. Беседы направлены на формирование у детей навыков личной гигиены, правил безопасного поведения и формирование знаний о здоровом образе жизни.

Основной организационной формой физкультурно – оздоровительной работы является НОД по физической культуре. Именно она является основным средством оздоровления детей и профилактики различного заболевания.

Слайд 9

Ежедневно с детьми проводим **утреннюю гимнастику**, которая способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма. Гимнастику проводим под музыкальное сопровождение с предметами и без них с обязательным введением дыхательных и корригирующих упражнений.

Слайд 10, 11

Ежедневно проводим **гимнастику после сна** по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 минут. Включает в себя гимнастику пробуждения, дыхательную гимнастику, поглаживающий массаж, хождение по массажным дорожкам, ребристой доске, коррекционные упражнения. Упражнения носят игровой характер. Используем нестандартное физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия, сколиоза,

исправления осанки. В нашей группе мы проводим закаливающие мероприятия «Контрастные ножные ванны», босохождение в сочетании с воздушными ваннами после дневного сна.

В своей работе с детьми в совместной деятельности мы уделяем особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных **методов и приемов** для создания среды здоровьесберегающего процесса в нашей группе:

Это динамические паузы, которые проводим в течение дня, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других.

Слайд 12,13

В различных формах физкультурно – оздоровительной работы или во время физминуток мы проводим **самомассаж** для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей, природного материала и даже бумаги. Это прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме и для профилактики простудных заболеваний.

Слайд 14

Ежедневно используем **гимнастику для глаз** по 3-5 мин. в любое свободное время и во время НОД, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Для поддержания интереса детей используем гимнастики с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т. д., которые крепятся на палочке - указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик.

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем. Например мы используем такие игры, как «Далеко-близко», «Письмо носом» и др.

Слайд 15

Ежедневно в повседневной жизни мы проводим **психогимнастику**. Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры и тренировочные упражнения на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний, коррекция поведения. Всем наверное знакомы такие игры, как «Встреча», «Общение в паре», «Зеркало», «Холодно – жарко» и др.

Используя спокойную классическую музыку, звуки природы проводим **релаксацию**. Например, *“Воздушные шарики”* Детям предлагается лечь на ковёр, устроиться поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка. Воспитатель рассказывает: представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ...(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда

дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

Слайд 16

Наиболее эффективным методом развития эмоций у детей является игровая терапия. Для поднятия настроения детей используем «**Минуты шалости**»

Игра направлена на развитие умения детей жить в обществе сверстников и взрослых и на развитие самоконтроля поведения.

«Минута шалости» (психологическая разгрузка)

Ведущий по сигналу (удар в бубен) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется: прыгает, бегают, кувыркается.... Повторный сигнал ведущего через 1-2 минуты объявляется конец шалостям.

Используем в совместной деятельности с детьми такую специфическую форму работы, как «Минута тишины». Она способствует развитию волевых качеств детей. Дети познают мир через услышанные звуки.

Также в режиме дня, особенно в утренние часы мы проводим «**Улыбокотерапию**». Детям прилагается встать в кружочек, взяться за руки, посмотреть друг другу в глаза и улюбнуться.

Для психотерапевтической и развивающей работы используем **сказкотерапию**. Мы с ребятами учимся составлять словесные образы. Вспоминаем старые и придумывая новые образы. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами стараются сочинять сказки. Сказкотерапия направлена на расширение представлений об эмоциях, чувствах и состояниях; преодоление барьеров общения, развитие речи, коммуникативных навыков, воображения.

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы мы используем **музыкотерапию** для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Стараемся использовать не только пассивное слушание музыки, но и музыкально - ритмические движения, пение, музыкальные игры.

Слайд 17

Я работаю в коррекционной группе с проблемами речи детей. Особенно детям с речевыми проблемами **рекомендуются пальчиковые игры**, так как ребенок выполняя их, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи.

Мы проводим пальчиковую гимнастику в любое удобное время, а так же во время НОД индивидуально или с подгруппой детей. Пальчиковые игры проводим в рифмованной стихотворной форме. Дети с удовольствием запоминают и воспроизводят тексты гимнастики, развивая речь и психические процессы.

Слайд 18,19

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. От правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей. В игровых формах физкультурно-оздоровительной работы, на физминутках во

время НОД и после сна во время гимнастики проводим дыхательную гимнастику.

Для дыхательных упражнений используем воображаемые предметы (понюхать цветок, попрыгать, как паровоз) и раздаточный материал (перышки, снежинки, бабочки и т. д.) Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в снижении заболеваний детей.

Слайд 20

Большую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят проводимые нами, физкультурные праздники, досуги, дни (недели) здоровья. Темы физкультурных праздников самые разнообразные «Мы спортсмены», «Веселые старты», «Веселая эстафета» и др. Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив. При организации физкультурных праздников, развлечений красочно оформляем места проведения (физкультурный зал, группа, спортивная площадка), используем музыкальное сопровождение. Соблюдаем определенные ритуалы (например, приветствие команд, зрителей, торжественная церемония открытия, награждения и др.

Слайд 21

Обязательным оздоровительным моментом в нашей работе являются прогулки. На прогулках проводим **подвижные и спортивные игры**, в групповой комнате – малоподвижные игры (например, «Сороконожка», «Лови лови» и др.

Слайд 22

В группе организовано предметно-развивающая среда. Имеются:

- пособия и инвентарь для массажа, корригирующей гимнастики
- физкультурный уголок
- подборка художественной литературы
- иллюстрации о ЗОЖ
- подбор музыки для релаксации и отдыха
- настольно-печатные игры

Вся работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Таким образом, можно сказать, что круглогодичный, системный подход к организации физкультурно - оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий эффективно способствовало укреплению и сохранению здоровья воспитанников.

Сравнительный анализ результатов диагностического обследования на конец учебного 2012 – 2013 года показал положительную динамику уровня развития детей, уровня физической подготовленности. Физическая подготовленность составила 100 % . Снизились случаи простудных заболеваний, повысился индекс здоровья детей, который составил 42 %, что превысило показатель 2011 – 2012 года на 11%

Слайд23.

"Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

В.А. Сухомлинский