

**Отчет**  
**о работе**  
**по здоровьесбережению**



Воспитатель высшей  
категории: Фазлыева М.А.



# Что же такое Здоровье?

- ▶ **“Здоровье** - это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов



*Главная цель нашей работы с детьми – сохранять и укреплять их здоровье.*

*В нашей педагогической деятельности мы используем здоровьесберегающие технологии.*

*Наша работа направлена на развитие физически и психически здоровых воспитанников.*

▶ ***Цели и задачи:***

- ▶ *1. Расширять у детей представление о себе и о здоровом образе жизни.*
- ▶ *2. Воспитывать у детей привычку думать и заботиться о своем здоровье.*
- ▶ *3. Формировать у детей представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих*



*Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни одна из первостепенных задач детского сада. Проанализировав состояние здоровья, детей мы пришли к неутешительным результатам.*

*60% детей поступающих в детский сад, уже имеют 2ую. группу здоровья.*

*Конечно причин для этого много и экологические, и социальные, и генетические, и медицинские.*

*В связи с этим мы должны продолжать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализовать весь комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и профилактических мероприятий.*

**▶ Следовательно,**

*Весь педагогический процесс в ДОО существенно влияет на состояние здоровья воспитанников. Поэтому, чтобы обеспечить ребенку хорошее здоровье, работоспособность, физическую подготовленность, повысить сопротивляемость неблагоприятным внешним условиям, мы воспитатели должны сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения*

## ***За этот период была проделана следующая работа:***

- ▶ *С целью формирования у ребенка ценностей ЗОЖ, ОБЖ, которые помогают выработать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущения в течении учебного года воспитателями были проведены занятия.*
- ▶ *Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте были проведены следующие группы средств:*

### **Средства двигательной направленности:**

#### **1. Подвижные игры на прогулке, в спортивном зале.**

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

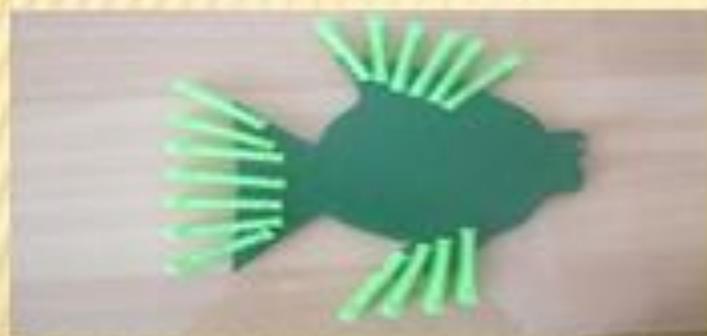
#### **2. Физкультминутки и динамические паузы.**

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



✳ **Ежедневно** в своей работе с детьми используем пальчиковые игры.

✳ **Систематические упражнения** пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.



✳ **В группе есть** картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений.

✳ **Широко используем** пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках.



✳ **На занятиях в утренний** отрезок времени, в играх выполняем упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д.



- ▶ **Для укрепления зрения** мы используем следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

- ▶ **Коррекционные физминутки** – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладони”, “Цветы”).



- ▶ **Массаж глаз** – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.
- ▶ **Зрительная гимнастика** – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.



- × **Тренировочные упражнения для глаз** проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.
- × **Зрительные ориентиры (пятна)** – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.
- × **Красный** – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
- × **Оранжевый, жёлтый** – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
- × **Синий, голубой, зелёный** – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.
- × **Все эти средства способствуют** развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.
- × **Детям нравятся эмоциональные разминки** (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)



**Можно использовать минутки покоя:**

- \* - посидим молча с закрытыми глазами;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.
- \* **Наряду с традиционными формами работы** можно проводить с детьми самомассаж от простуды (автор А.И. Уманская).
- \* **Все знают, что у человека** на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов.
- \* **Массаж этих точек** повышает защитные силы организма в целом. самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки.
- \* **В группе есть картотека** схем этих точек, а также детей знакомим с лечебными точками на утренней гимнастике и на занятиях. Массаж делаем 1-2 раза в день.



✘ **Ежедневно в группе проводится закаливание после сна. Мы знаем, что закалённый человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.**



✘ **Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочкам, камушкам (для профилактики и коррекции плоскостопия). Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.**



## **Мы знаем:**

- ✗ **Личная гигиена, правильное мытьё рук;**
- ✗ **обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;**
- ✗ **обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и побуждает детей самостоятельно укреплять свое здоровье.**





- × **Наша дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнения.**
- × **В течение дня мы изыскиваем минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка.**
- × **В детском саду есть в сенсорной комнате**
- × **“сухой бассейн”. “Купаясь” в нём дети радуются, восхищаются и получают общий массаж без массажиста. Дети получают массу удовольствий, положительный эмоциональный эффект.**
- × **У детей наблюдается улучшенный координации ножных мышц, развитие мелкой моторики и телесных ощущений. Купаясь в “сухом бассейне”, дети придумывают разные упражнения: “рыбки”, “ныряльщики”, “найдем игрушку, ракушку” и др. Игры и упражнения в “сухом бассейне” укрепляют мышечную систему.**

- ✦ **Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Мы используем мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают.

- ✦ **Ребёнка успокаивает ласковое обращение**, монотонность пения. Звук флейты расслабляет детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого мы широко используем флэшку “Волшебство природы”.



**Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:**

- ✗ Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- ✗ Экскурсии;
- ✗ Солнечные и воздушные ванны;
- ✗ Водные процедуры;
- ✗ Фитотерапия;
- ✗ Ароматерапия;
- ✗ Витаминотерапия
- ✗ Закаливание
- ✗ Бассейн и др.
- ✗ **Г.А. Сперянский писал:** “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. И мы в своей работе с детьми старались как можно больше находиться на свежем воздухе.
- ✗ **Через экскурсии в лес, прогулки,** занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. В «Рябиновой роще» детского сада дети получали солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.





- ✘ **На занятии “Лесная аптека”** дети познакомились с лекарственными растениями близкого окружения.
- ✘ **Они много раз видели их вблизи дома, двора, города, в лесу, но знаний о них не имели, не знали их пользы для человека. А теперь прекрасно узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как лечились этими растениями.**

✘ **Лекарственные растения** помогают человеку победить болезнь, ими лечатся и животные и птицы. Знания детей, полученные на познавательных занятиях, используются в играх, дома при лечении собственных недомоганий.

**Дети получили достаточно** знаний, многому научатся в дальнейшем, и будут опираться на свой опыт.





✳ **Родители активно** принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей.

**На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях** учим оценивать здоровье ребёнка. Вместе составляем памятки здоровья (“паспорт здоровья”).

**Родителям предлагаем** картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, советуем литературу, брошюры, консультации.

Проводим открытые занятия мастер-класс, вместе с родителями



**Соответственно, для родителей оформляем в “Уголке здоровья” рекомендации, советы:**

- ✦ предлагаем папки – передвижки;
- ✦ приглашаем на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т.д.;
- ✦ проводим анкетирования.
- ✦ **Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.**



Чтобы быть всегда здоровым,  
Нужно бегать и скакать.  
Больше спортом заниматься,  
И здоровым не скучать.



**Ваше здоровье — есть результат любви  
к самому себе.**

