

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 7»

г. Луга



конкурс « Воспитатель года – 2020

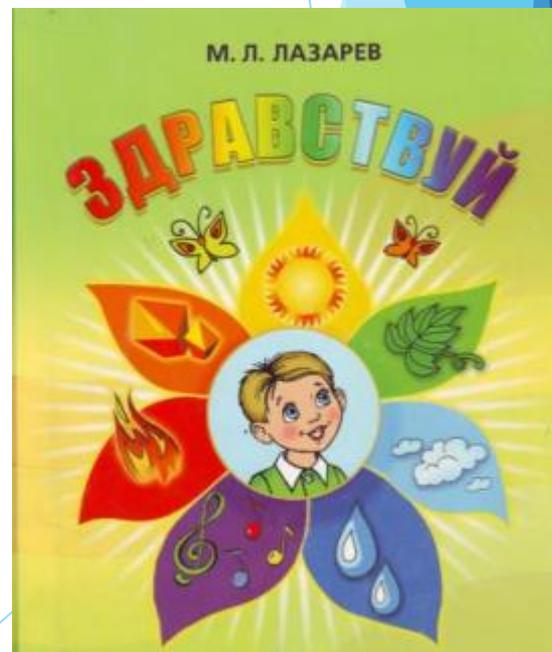
**Опыт работы:
« Система работы по
здоровьесбережению с
использованием технологии
М. Л. Лазарева «Здравствуй»**

**Полуворченко Галина Михайловна –
воспитатель МДОУ «Детский сад № 7»**

2020 год

актуальность

Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ является одним из необходимых условий сохранения здоровья детей. Детский сад должен стать здоровьесберегающей средой, где любая деятельность: учебная, спортивная, игровая, приём пищи, двигательная активность — будет способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к укреплению своего здоровья.





Работа по данному направлению заключается в организации в процессе ежедневной деятельности дошкольников оздоровительной работы, связанной с формированием мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни, где основное внимание уделяется сохранению психического развития ребенка. У ребенка - дошкольника формируется позиция признания ценности здоровья.

Цветок здоровья



Я здоровье
сберегу –
сам себе я
помогу!

Цель:

На личностном уровне научить ребенка любить себя, научить навыкам здоровья – это дыхание, питание, движение, расслабление, настроение и личная гигиена.

При этом основная цель программы не сообщение информации, а воспитание мотивации, которую формируют три компонента: физиологический (потребность в дыхании, сне, питье и пище), познавательный (увеличение плотности информационного потока) и социальный (потребность в общении).

Задачи:

- ▶ обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- ▶ формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- ▶ реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- ▶ формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- ▶ оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Оздоровительные занятия представлены в сказочно-музыкальной форме и проходят в виде путешествия по планете Здоровья. При этом ребенок двигается к одной цели — здоровью — семью разными путями.

Это путешествие с главным здоровячком - Здравиком с Планеты Семитония по разноцветным странам. По дороге дети будут петь и играть в музыкальные игры.

Материал курса тренирует многие психофизиологические и личностные качества и умения ребенка, формирует умения и навыки (музыкальные, художественные, спортивно-двигательные, речевые, гигиенические, трудовые).

Юные учителя здоровья



Огник



Орси



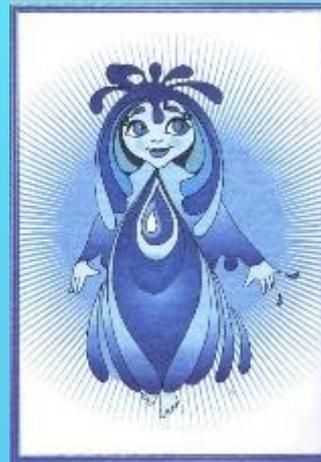
Яник



Ростик



Йоник



Капелья



Вита

Цветок здоровья

- ▶ желтый - волшебное зеркальце (достоинство, смелость, защита слабых);
- ▶ зеленый - полезная еда (зубная щетка, каша, витамины);
- ▶ голубой - чудо - нос (носовое дыхание, долгий звук, сильный выдох);
- ▶ синий - вода и мыло (личные вещи, чистые руки, закаливание);
- ▶ фиолетовый - целебные звуки (правильная речь, исцеление голоса, приветствие);
- ▶ красный - веселые движения (виды движений, самостоятельность, стихия огня);
- ▶ оранжевый - семья (режим дня, вежливость, общение);



№	Вид оздоровления	Регулярность	Кто проводит
1.	Музыкальные уроки Здоровья	1 – 2 раза в Неделю	Музыкальный Руководитель
2.	Оздоровительные паузы	Ежедневно	Воспитатель
3.	Физкультурные занятия	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
4.	Утренняя зарядка	Ежедневно	Воспитатель
5.	Закаливающие процедуры	Ежедневно	Воспитатель
6.	Пальчиковая гимнастика	Еженедельно	Воспитатель
7.	Игры здоровья	2 раза в год	Воспитатель
8.	Консультативно- оздоровительные занятия для родителей	1 раз в квартал	Воспитатель

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

Ребенок должен знать или иметь представление:

- о пользе утренней зарядки;
- о болезнетворных микроорганизмах (микробах);
- о влиянии солнечных лучей на здоровье;
- о режиме дня;
- о непрямом способе передачи инфекции через личные вещи (зубная щетка, расческа);
- о пользе закаливания;
- о ценности своего здоровья;
- о своей ценности и значимости;
- о ценности и значимости других людей;
- о семи цветах радуги и влиянии цвета на самочувствие;
- о важности психологического настроения и занятий гимнастикой;
- о роли мальчика как защитника слабых;
- о правилах вежливости;
- о способах диагностики своего здоровья;
- об основных функциях организма;
- об основных витаминах в продуктах питания;
- о необходимости разнообразно питаться;
- о правилах ухода за зубами, заболевании «кариес»;

Ребенок должен уметь:

- раскрашивать картины, рисунки с образами здоровья, камни;
- делать аппликации;
- наклеивать фотографии (цветок семьи);
- выкладывать семь цветов радуги;
- изготавливать пособия (цветные нотки, цветостан, панно, поделки из природных материалов);
- с помощью взрослых проводить самодиагностику (звуковой тест, приседания, чтение стихотворений, наблюдения за количеством дней болезни);
- с помощью взрослых заполнять дневник здоровья;
- подражать движениям животных;
- прыгать по дорожке с намеченными точками (кочками);
- выполнять элементы цигун-гимнастики (круг энергии);
- выполнять упражнения с детскими гантелями;
- играть в игры («Огонь», «Костер», «Угли», «Походка», «Здравствуй!», «Приседалки», «Назови родственников», «Самое длинное стихотворение», «Пловец», «Мычалки», «Нырлялки», «Стучалки», «Волшебное зеркальце», «Охота», «Голосовое общение», «Игры здоровья»);
- выполнять разогревающий массаж ладоней;
- соблюдать режим дня;
- вежливо разговаривать;
- проводить психологический настрой;
- выбирать полезные продукты;
- употреблять продукты, богатые витаминами;
- правильно и регулярно чистить зубы;
- правильно дышать;
- делать дыхательную зарядку (звуковые дыхательные упражнения, дыхательный настрой);
- дышать ритмично во время пения;
- вовремя и правильно мыть руки;
- правильно пользоваться расческой;
- проводить закаливающие процедуры;
- убирать за собой игрушки;
- простукивать ритм мелодии (ритмический тест);
- проводить вертикальные движения тела, соответствующие рисунку мелодии (цвето-интонационная гимнастика).

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ЕЖЕГОДНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

1-й этап – первичная диагностика (сентябрь).

2-й этап – Уроки здоровья

3-й этап – вторичная диагностика (май)

Первая тема. «Веселые движения»

Цель	Оптимизировать двигательную активность ребенка, формировать у него двигательную мотивацию	
Задачи	Знания	Знать семь двигательных качеств
	Качества	Улучшать показатели двигательной функции
	Навыки	Имитировать движения животных Оценивать развитие своих двигательных качеств Ежедневно делать зарядку Заниматься гимнастикой



Вторая тема. «Цветок здоровья»

Цель	Формировать у ребенка цельные представления о себе как о члене семьи
Задачи	Знания Знать, что рождение человека связано с соединением мужского и женского семени Знать генеалогическое древо семьи Осознавать свою половую принадлежность
	Качества Любить своих родственников
	Навыки Уметь играть Уметь защищать девочек (для мальчиков) Уметь создать уют (для девочек)



Третья тема. «Волшебное зеркальце»

Цель	Научить ребенка любить себя, свой организм и окружающих людей
Задачи	Знания Знать, что от хороших или плохих слов зависит собственное здоровье и здоровье окружающих Знать основные части тела
	Качества Иметь физиологическую, познавательную и социальную мотивацию здоровья Повышать самооценку
	Навыки Уметь проводить психологическую самодиагностику Изучать себя и свой организм Изучать окружающих людей Следить за своей речью, не произносить плохих слов Рисовать



Четвертая тема. «Полезная еда»

	Цель	Научить ребенка осознанно подходить к питанию
Задачи	Знания	Знать, что часто рекламируют не самые полезные продукты Знать отличия полезных и вредных продуктов
	Качества	Улучшать функцию пищеварения
	Навыки	Научиться противостоять телевизионной рекламе Освоить ритуал приема пищи Уметь готовить некоторые блюда



Пятая тема. «Чудо-нос»

Цель	Улучшить функции внешнего дыхания
Задачи	Знания Знать, что дыхание — основа жизни Знать функции носа Знать, что сигаретный дым вреден для здоровья
	Качества Улучшать основные показатели функции внешнего дыхания
	Навыки Освоить семь способов дыхательной гимнастики Освоить технику психологического дыхательного настроя Освоить дыхательные игры



Шестая тема. «Вода и мыло»

Цель		Обучить ребенка способам профилактики инфекционных заболеваний и основным гигиеническим навыкам
Задачи	Знания	Знать о существовании микробов Знать о прямом и непрямом пути передачи инфекции
	Качества	Повышать иммунитет (снизить количество дней по простудным заболеваниям)
	Навыки	Правильно мыть руки Уметь ухаживать за своей кожей Проводить закаливающие процедуры Владеть простейшими приемами самомассажа Уметь пользоваться личными вещами

Седьмая тема. «Целебные звуки»

Цель		Научить ребенка петь и хорошо говорить
Задачи	Знания	Знать основные звуки родного языка
	Качества	Чисто петь Иметь хорошее чувство ритма Иметь четкую дикцию Повышать эмоциональный тонус
	Навыки	Уметь слушать звуки окружающей природы Уметь сочинять песни Проводить голосовую диагностику

« 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