



Использование современных игровых технологий в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Воспитатели:
Ткаченко Т.В.; Сулачакова А.С.
Гайнетдинова Л.Р; Ахметжанова А.Ю.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of various sports equipment icons including a tennis racket, a basketball, a soccer ball, a volleyball, a football, a badminton racket, and a tennis ball. The icons are arranged in a horizontal line at the top and bottom, and vertically along the left and right sides, set against a light blue background with a subtle sunburst pattern.

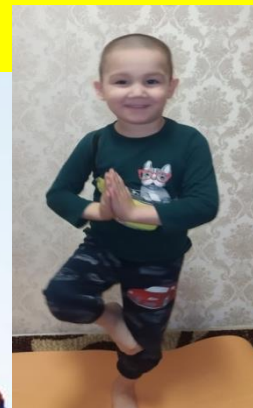
Актуальность

Актуальность данной темы выражена в формировании убеждений и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Здоровьесберегающие технологии - это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. «Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Реализация:

В рамках реализации годового плана ДООУ по формированию основ здорового образа жизни ребёнка, нами были поставлены следующие цели:

- формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста: воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила и бережно относиться к своему здоровью.
- Обобщение и систематизация, имеющиеся у детей представления о сохранении здоровья и умение реализовывать свои знания о здоровье в повседневной жизни.



Реализация:

Знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.

Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

**З
А
Д
А
Ч
И**

Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы.

Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания и их полезных свойствах.

Для решения этих задач мы разработали проект «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу!» который позволяет целенаправленно и систематически работать в данном направлении, как с детьми, так и с родителями. Педагогами ДООУ соблюдается режим дня ребёнка, прививаются необходимые ему культурно-гигиенические навыки, проводится планомерная и разносторонняя работа по здоровьесбережению воспитанников, приобщению их к здоровому образу жизни.



Этапы:

Учитывая, что целостность педагогического процесса достигается в ходе систематической работы по формированию здорового образа жизни, созданию соответствующей предметно-развивающей среды и взаимодействию всех участников образовательного процесса, необходимо разработать систему по формированию здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста, включающую в себя три этапа:

- На первом этапе проводится ознакомление детей с особенностями тела человека. Чтобы дети могли лучше изучить свое тело, можно просить их подойти к зеркалу и рассмотреть себя и своего соседа. В повседневной жизни детям предлагаются дидактические игры, игровые и проблемные ситуации: «Назови и покажи»; «Умею — не умею»; «Полезно — не полезно», «Составь меню», «Чудесный мешочек», «Красный — синий», «Разложи правильно» др.
- На втором этапе знакомим с элементарными правилами сохранения своего здоровья. Формируем умения выполнять простейшие упражнения: полоскание рта, релаксацию, несложные дыхательные упражнения.
- На третьем этапе формируем представления о факторах, влияющих на здоровье человека, закрепляем знания о здоровом образе жизни.

Работа с родителями

Следует выделить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. С целью вовлечения семьи в подготовку повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, предлагаем: игры и упражнения для укрепления здоровья детей; консультации и обмен опытом между родителями; изучить интересы, мнения родителей, их хобби и привлечь к организации физкультурных досугов детей.

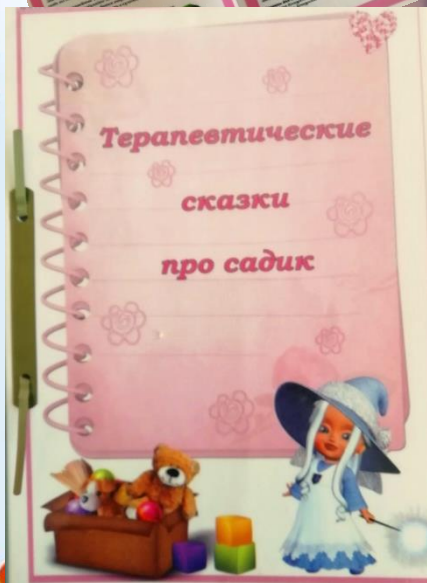
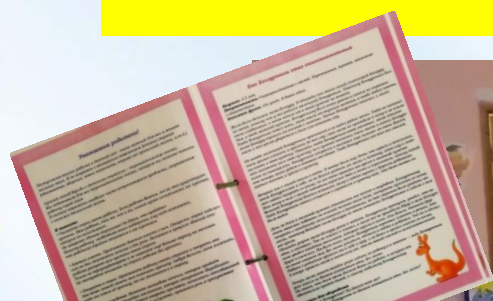


Для сохранения здоровья и формирования основных знаний ЗОЖ у детей в своей работе мы применяем следующие технологии: динамические паузы; пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз; дыхательная гимнастика; бодрящая гимнастика; подвижные игры; релаксация и др.



Сказкотерапия

- это течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории.



Пальчиковая гимнастика

- это течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории. Пальчиковая гимнастика С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.



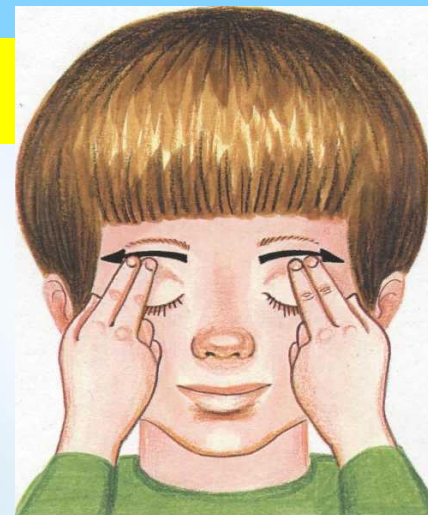
Артикуляционная гимнастика

– это упражнения для развития органов артикуляции.



Самомассаж

- это массаж, выполняемый самим ребёнком.



Физкультурное занятие

– 2-3 раза в неделю в спортивном зале.



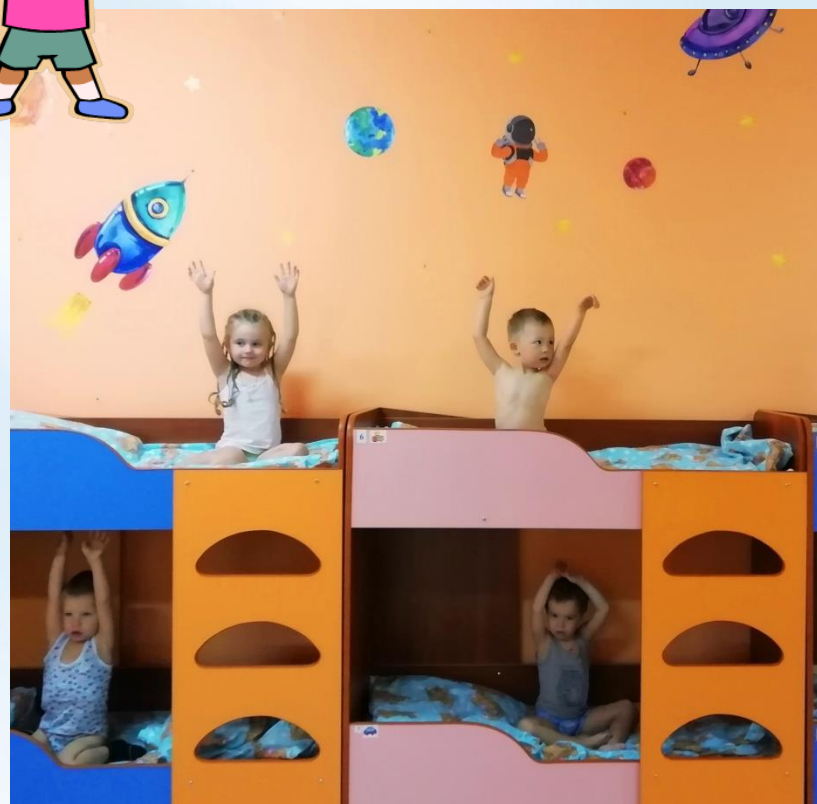
Закаливание

обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды.



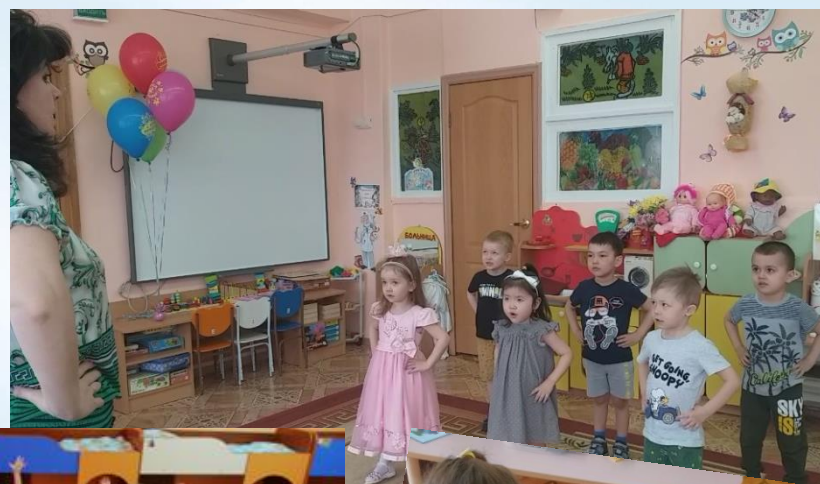
Бодрящая гимнастика

– это гимнастика после сна. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.



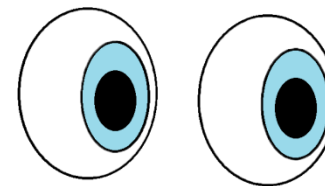
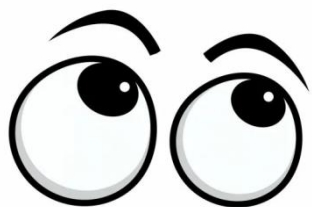
Гимнастика дыхательная

– это комплекс упражнений, основанный на развитии дыхательной функции организма.



Гимнастика для глаз

– это комплекс упражнений для профилактики хорошего зрения.



Динамические паузы

- это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки. Проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется проводить для детей любого возраста в качестве профилактики утомления.



Основные принципы здоровьесбережения:

- Принцип «Не навреди! »;
 - Непрерывности здоровьесберегающего процесса;
 - Систематичности и последовательности;
 - Принцип доступности и индивидуальности;
- Всестороннего гармонического развития личности;
- Системного чередования нагрузок и отдыха;
 - Постепенного наращивания оздоровительных воздействий.



Заключение

Таким образом, очень важно, что применение в работе ДОО современных здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. А подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!