Здоровьесберегающие технологии - важный элемент формирования здорового образа жизни у воспитанников ДОУ.

Автор: Жигалова Татьяна Михайловна, МАДОУ д/с «Ивушка» г. Балашов

Главной задачей работы любого дошкольного учреждения является- сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В нашем детском саду ведется большая работа в этом направлении. В частности, мы в своей группе во время образовательной деятельности и в режимных моментах стараемся применять различные технологии здоровьесберегающего характера- различные физминутки, массаж точечный и тактильный, танцевальные паузы, утреннюю гимнастику под музыку, дыхательные упражнения, побудки, закаливающие процедуры- полоскание горла водой комнатной температуры и хождение босиком по раздражителям.

В эту работу мы вовлекаем и родителей, проводя родительские собрания в виде круглого стола, на которых мы совместно делимся опытом по укреплению здоровья детей - мы рассказываем и показываем на слайдах, что мы делали в течение года по этому вопросу, а родители рассказывают, как они организуют здоровый досуг в семье. Родители также оказывали нам помощь в изготовлении специального оборудования – изготовили коврики-раздражители для хождения босиком и сделали «ветрячки» для дыхательных упражнений и определения силы ветра для открытого занятия, которое проходило в нашей группе в ноябре этого года. Все это способствует, я считаю, укреплению здоровья детей и развитию связей между детским садом и коллективом родителей. Ниже приводиться конспект моего занятия на тему – организации прогулки в старшей группе с использованием здоровьесберегающих технологий.

Цели: организовать прогулку так, чтобы оздоровить детей, используя современные технологии, обогатить их новыми знаниями, закрепить пройденный материал, использовать полученные знания в играх, опытах. Уточнить знания детей о последовательности осенних изменений в природе, о трех периодах осени, их приметах, закрепить названия осенних месяцев. Последовательно выстроить все части прогулки с учетом климатических условий, постараться наполнить прогулку разнообразной содержательной деятельностью, присутствуют – игровая, исследовательская, закрепление движений, индивидуальная работа с элементами трудовой деятельности, наблюдение. В процессе исследовательской деятельности выяснить, что такое ветер.

Выходим с детьми на участок. Предлагаю провести веселую разминку под музыку «Солнышко лучистое».

-Какие осенние месяцы вы знаете? Месяцы совпадают с тремя периодами осени. Назовите их. Послушайте стихотворение:

Сад раскрасился цветами

Астр, пионов, георгин,

А вверху огнем пылают

Гроздья красные рябин.

-О каком периоде осени говориться в этом стихотворении? Назовите приметы ранней осени.

-Послушайте следующее стихотворение:

Осень скверы украшает

Разноцветною листвой,

Осень кормит урожаем

Птиц, зверей и нас с тобой.

-О каком периоде осени говориться в этом стихотворении? Назовите приметы золотой осени.

Нивы сжаты, рощи голы,

От воды туман и сырость.

Колесом за сини горы

Солнце тихое скатилось.

Дремлет взрытая дорога.

Ей сегодня примечталось,

Что совсем-совсем немного

Ждать зимы седой осталось.

-О каком периоде осени говориться в этом стихотворении? Назовите приметы поздней осени.

-Давайте вспомним народную мудрость про осень: «Осенью серенькое небо, красненький денек». Что означает эта пословица?

-«Осень - запасиха, зима- подбериха»- что означает эта пословица?

Послушайте стихотворение об одном, характерном для осени природном явлении:

Мы ветры осенние всюду летали.

Листочком играли и ветки сгибали,

Шуршали листвою, звенели в ушах,

И в трубы гудели печные в домах.

-Давайте с вами выясним, как появляется ветер, вздохнем носом и выдохнем ртом. Чем мы дышали- воздухом. Давайте теперь подуем в стаканчик с водой через соломинку. Что стало с водой, почему она забурлила? Потому что мы выдыхаем воздух с силой. Давайте теперь подуем на ветрячок, он завертелся, мы с вами сделали ветерок .Значит ветер-это что, это- движение воздуха. Скажите, какой бывает ветер поздней осенью, как одеваются люди, чтоб защититься от холодного осеннего ветра? А что еще нужно делать, чтобы не заболеть холодной осенью, правильно, закаляться, заниматься спортом, принимать витамины.

-Ребята, вы хорошо отвечали на мои вопросы, давайте теперь немного отдохнем и представим, что мы попали в осенний лес. Давайте с ним поздороваемся:

Здравствуй лес, осенний лес!

Мы хотим твоих чудес!

Будем слушать леса звук ?

Да,да.да.

Помогать нам будут руки?

Иногда.

Помогать нам будут ноги?

Топ,топ,топ.

Что ходили по дороге?

Шлеп,шлеп,шлеп.

Филин с дерева кричит…

Ух!Ух!Ух!

Шишки с дерева упали…

Бух-бух-бух.

Хрустнет ветка под ногами…

Щелк-щелк-щелк.

В свое логово идет…

Волк.волк.волк.

Птичка с дерева вспорхнула…

Чик-чирик.

Ежик в листиках шуршит.

Шик.шик.шик.

А вот к нам пришел лесной гость гномик-лесовичок.

Что ты нам принес?

Письмо от осени. Ребята, она пишет, что приготовила нам сюрприз, но заколдовала его, расколдовать его мы сможем, если выполним ее задания. Какое первое?

-Я хочу научить вас делать точечный массаж, чтобы вы не болели простудными заболеваниями.

Гномик в пальчиках живет,

Он здоровье нам несет,

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал гномик наш играть,

Кулачком у носа кружочки рисовать.

А потом поднялся выше и скатился сверху вниз.

Гном в окошко поглядел,

Засмеялся, улетел.

Гном нашел у глаза точку

Вправо, влево покрутил,

На другую надавил,

А потом спустился ниже

Прямо к ротику поближе.

Вот гномик наш умолк

И пустился наутек.

Мы возьмем его в ладошки,

Помашем ручками немножко.

-А мы, гномик, тоже знаем гимнастику с массажем, давай тоже тебя научим. Дети становятся парами лицом друг к другу.

Бежали мимо речки смешные человечки.

(пальчики бегают по плечам)

Прыгали, скакали, солнышко встречали

(по плечам хлопают, гладят щеки)

Добрались до лодки, вбивали гвозди,

(руки полочкой, бьют кулачком)

Потом бултых в речку, где же наши человечки.

(руками разводят, качают головой)

-Ну что же, следующее задание, осень просила навести порядок на нашей веранде, там кто-то рассыпал желуди, шишки и каштаны, их нужно собрать (индивидуальная работа с детьми- выполнение трудовых действий).

-А мы пока выполним следующее задание- откроем золотые ворота осени.

Дети выбирают считалками водящих и играют в подвижную игру «Золотые ворота».

Белки зайцев угощали, им морковку подавали,

Все орешки сами съели, а тебе водить велели.

-Ну что же, следующее задание нам осень приготовила. Для этого нужно пройти по кругу и перестроиться в две колонны. Дети перестраиваются и выполняют передачу мяча назад- вперед, влево- вправо. Затем выполняют

бег между кеглями.

Потом мы предлагаем гномику станцевать вместе с нами спортивный танец

«Буги- вуги».

-Молодцы ребята, вы сегодня хорошо потрудились. Давайте вспомним, какие задания от осени мы выполняли. Осталось теперь найти сюрприз от осени вот по этому плану, который был в конверте. Рассматриваем план и идем искать сюрприз, находим ларец, в котором лежит угощение от осени - полезные и вкусные яблоки.

Используемая литература:

1.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Мин. обр. науки России от 17.10.2013 №1155) «Об утверждении федерального образовательного государственного стандарта дошкольного образования».

2.Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» по ФГОС под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой- Издание 2-е-Москва: Мозаика-Синтез, 2014.

3.Т.Богина «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие».

4.Г.В.Лаптева «Развивающие прогулки для детей 5-6 лет».Творческий центр Санкт-Петербург 2010 .