***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 64города Ставрополя***

**Подготовил: старший воспитатель**

**Апанасенко Вера Станиславовна**

***Здоровьесберегающие технологии***

Анализ состояния здоровья детей показывает, что за последнее десятилетие абсолютно здоровых детей снизилось до 25% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания до 12%, часто длительно болеющих до 15%, 9% детей имеют стандартные отклонения в нарушении осанки, плоскостопие. В группе есть ребёнок с невротическими отклонениями, 2 ребёнка с заболеванием сердечнососудистой системы. В подавляющем большинстве дети страдают снижением иммунитета.

Привёденные результаты указывают на уровень проблем.

**Цель здоровьесберегающих технологий** – обеспечение высокого уровня реального здоровья детей и воспитании валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его валеологическую компетентность, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В группе создана зона здоровья. В ней находятся оборудование для самостоятельных выполнений различных спортивных упражнений (мячи, скакалки, мешочки с песком, гантели, кегли и пр.); шапочки для подвижных игр. Дети ежедневно после сна ходят по «дорожке здоровья».

Также в группе имеется уголок безопасности. В нём находятся:

- макет «улица города»;

- набор дорожных знаков;

- плакаты по правилам дорожного движения, пожарной безопасности, поведении на улице;

-альбом «Чтобы не было беды!»

- дидактические игры по безопасности;

- детская литература соответствующей тематики.

**Основной целью моей работы – воспитать здоровых детей, оптимально реализовать оздоровительное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития воспитанников во все периоды дошкольного детства.**

Одним из средств решения обозначенной цели является применение современных здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

* сохранить физическое и психическое здоровье детей;
* создать условия для охраны жизни и здоровья детей;
* формировать навыки здорового образа жизни, содействовать полноценному физическому развитию детей в воспитательно-образовательном процессе;
* формировать опыт социального поведения, обеспечивающее эмоциональное благополучие;
* воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Свою работу веду по двум направлениям оздоровительной деятельности:

* организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности;
* Обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания в ДОУ.

***Планирование работы по использованию здоровьесберегающих технологий в режиме дня***

**Утро**

**До занятий:**

Уделять внимание каждому ребенку, создать у него бодрое, радостное настроение, вызвать желание заняться интересной, полезной двигательной деятельностью.

* Массаж и дыхательная гимнастика;
* Пальчиковые игры;
* Зарядка;
* Физкультминутки во время организованной образовательной деятельности;
* Динамическая пауза между организованной образовательной деятельностью.

**Прогулки:**

Проводить с детьми индивидуальную работу, организовывать совместную двигательную деятельность.

* Одна подвижная игра со всей группой;
* Подготовительные упражнения для новых основных движений;
* Спортивные игры для закрепления двигательных навыков;
* Спортивные игры и спортивные упражнения;
* Катание на велосипедах, самокатах, санках, лыжах, скольжение на ледяных дорожках, лазание, метание.

**После сна:**

Создавать положительное эмоциональное настроение, организовывать активный отдых детей.

* Гимнастика после сна;
* Закаливающие процедуры;
* Ходьба по «дорожке здоровья»;
* Элементы самомассажа;
* Полоскание горла;
* Самостоятельная двигательная активность детей с различными пособиями;
* Спортивные досуги, праздники, развлечения.

**Вечер:**

* Подвижные и малоподвижные игры;
* Дыхательные упражнения;
* Игры со спортивным инвентарем;
* Работа с семьей по организации совместной двигательной активности родителей и детей;
* Участие родителей в физкультурно – оздоровительных мероприятиях группы.

***Содержание работы по использованию здоровьесберегающих технологий***

***в ДОУ***

***Тематическое планирование совместной образовательной деятельности в II младшей группе***

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание работы** |
| **Сентябрь** | Рассказ воспитателя о здоровье.  Дидактические упражнения «Угостим куклу чаем», «Уложим куклу спать».  Д/и «Узнай и назови овощи», «Куда положить урожай зайчика?»  Д/и «Угадай на вкус»  Игровые упражнения о правилах дорожного движения.  Игровое упражнение «Что где лежит».  Беседа «Как мы убираем».  Д/и «У нас порядок», «Куда положить предметы».  Беседа «Моя семья». |
| **Октябрь** | Показ последовательности одевания.  Игровое упражнение «Покажем мишке, как правильно одеваться, чтобы не простудиться».  Д/и «Оденем кукол на прогулку».  Экскурсия по близлежащей улицу.  Беседа «Машины на нашей улице».  Д/и «Найди и назови».  Продуктивная деятельность «Построим машину».  Беседа «Мои домашние питомцы».  Продуктивная деятельность «Больница для зверушек».  Игровое упражнение «Моя семья и другие люди». |
| **Ноябрь** | Рассматривание овощей и фруктов.  Беседа «Вкусные и полезные продукты».  Д/и «Разложи по корзинкам овощи и фрукты».  Продуктивная деятельность «Консервированные овощи и фрукты в банке».  Наблюдение за транспортом.  Беседа о правильном поведении в группе. |
| **Декабрь** | Продуктивная деятельность «Нарисуем красивые полотенца».  Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Как воспитанные дети ведут себя в транспорте».  Наблюдение за играми детей.  Беседа о доброжелательном отношении к товарищам, об умении делиться игрушками.  Д/и «Как мишка играл с белочкой».  Игровое упражнение «Нельзя драться». |
| **Январь** | Игра-шутка «Моя тень».  Моделирование ситуаций «Поведение на дороге».  Рассматривание плакатов о пожарной безопасности. |
| **Февраль** | Беседа о правильном питании и соблюдении режима.  Д/и «Что мы делаем утром (днём, вечером).  Целевая прогулка к светофору.  Рассматривание иллюстраций «На улице города».  Д/и «Что говорит светофор».  Продуктивная деятельность «Автобус».  Беседа о правильном обращении с лекарствами. |
| **Март** | Дидактическое упражнение «Приготовим суп и салат из овощей».  Беседа «Что такое витамины».  Д/и «Чудесный мешочек», «Найди и назови».  Продуктивная деятельность «Слепим витамины».  Игровое упражнение «Как нужно переходить дорогу».  Рассказ воспитателя о правильно обращении с электроприборами.  Д/и «Что для чего?»  «Можно – нельзя». |
| **Апрель** | Беседа «Как мы занимаемся физкультурой».  Игровое упражнение «Если ты потерялся».  Д/и «Отбери предметы, которые делать нельзя». |
| **Май** | Игра-беседа «Что для чего?» (органы чувств).  Д/и «Покажи, что и я назову у куклы».  Игровое упражнение «Вспомни важные правила пешехода»  Беседа о правилах обращения с незнакомыми животными.  Беседа о поведении с незнакомыми людьми. |
| **Июнь-август** | Беседа о здоровье.  Целевая прогулка к светофору.  Беседа о правильном поведении на улице в транспорте.  Д/и «На чём люди ездят», «Найди и назови».  Беседа о съедобных и несъедобных грибах.  Продуктивная деятельность «Красивый, но опасный», «Съедобные грибы».  Дидактические упражнения «Ребёнок и другие люди». |

***Тематическое планирование совместной образовательной деятельности в средней группе***

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание работы** |
| **Сентябрь** | Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье»  Д/ упр. «Пройди небольшое расстояние с завязанными глазами».  Целевая прогулка по улице: наблюдение за транспортом.  Рассматривание альбома «Машины на нашей улице»  Продуктивная деятельность: постройка автобуса.  Беседа «Опасные игрушки»  Д/и «Что где лежит?» |
| **Октябрь** | Беседа о здоровой пище.  Д/и «Узнай на вкус», «Чудесный мешочек».  Чтение Г. Зайцев «Приятного аппетита».  Продуктивная деятельность «Слепим разные продукты», «Витрина овощного магазина».  Целевая прогулка к светофору.  Опытно – исследовательская деятельность: что можно делать ножницами, иголкой, кнопками и другими опасными предметами.  Беседа «Беседуем с незнакомыми людьми» |
| **Ноябрь** | Беседа «Чистота и здоровье».  Опыты с водой.  Д/и «Сделаем куклам разные прически».  Целевая прогулка к проезжей части. Рассматривание дорожных знаков.  Беседа «Как переходить через улицу».  Рассматривание иллюстраций бытовых приборов. Беседа о правилах обращения с электроприборами. |
| **Декабрь** | Опыты со снегом.  Определение частоты сокращений до и после бега, выявление роли отдельных частей тела.  Чтение С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра».  Продуктивная деятельность «Обведем ладошку».  Обыгрывание ситуаций с транспортными игрушками.  Беседа о правилах поведения вблизи елки.  Рассказ воспитателя о поведении с людьми, приходящими в дом. |
| **Январь** | Беседа «Полезное – неполезное».  Опытно – исследовательская деятельность: определение овощей и фруктов на вкус.  Чтение Л. Зильберг «Полезные продукты».  Посадка лука.  Беседа «Как входить в автобус и выходить из него»  Рассказ воспитателя «Как работают пожарные».  Чтение С. Маршак «Пожар». |
| **Февраль** | Экскурсия в медицинский кабинет. Беседа «как лечит доктор».  Развлечение «Мы болеть не будем».  Беседа «Что мы видели на улице?»  Чтение Н. Калинина « Как ребята переходили улицу».  С. Михалков «Дядя Степа - милиционер».  Продуктивная деятельность «Машины едут по улице».  Рассматривание плакатов «Детям о пожаре».  Практическое упражнение с макетом телефона.  Рассказ воспитателя «Если ты потерялся». |
| **Март** | Беседа «Кто спортом занимается».  Продуктивная деятельность. Рисование «Мы делаем зарядку».  Целевая прогулка к автобусной остановке «Мы спокойно ждем автобус, не шумим и не сорим».  Продуктивная деятельность. Конструирование «Автобусная остановка».  Д/и « Не бери предметы, которые нельзя трогать». |
| **Апрель** | Экскурсия в аптеку.  Беседы «Осторожно, лекарства!»  «Как вести себя во время болезни»  Беседа «Если ты гуляешь один». |
| **Май** | Рассматривание иллюстраций режимных процессов.  Беседа «Чтобы быть здоровым».  Развлечение «Мы пешеходы».  Викторина «Я знаю, что можно, а что нельзя».  Беседа «Безопасность при общении с животными». |
| **Июнь - август** | Беседа «Чтобы не было беды» (правила поведения на воде и суше).  Развлечение «Азбука чистоты».  Спортивный праздник «Мы растем здоровыми».  Развлечение «Экзамен в школе светофорных наук».  Д/и «Съедобные и несъедобные грибы».  Беседа «Опасные двойники».  Беседа «Как вести себя с незнакомыми людьми на улице, в транспорте, дома». |

***Тематическое планирование совместной образовательной деятельности в старшей группе***

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание работы** |
| **Сентябрь** | Беседа «Как лето помогает нам быть здоровыми».  Целевая прогулка к светофору, пешеходному переходу.  Д/и «Правила движения».  Организация выставки рисунков «Мы – пешеходы».  Д/и «Что где лежит?»  Беседа «Свои – чужие» |
| **Октябрь** | Опытно – исследовательская деятельность6 измерение своего роста.  Беседа «Если кто-то заболел».  Целевая прогулка по улице. Беседа «На чем люди ездят»  Чтение Е. Сегал «Машины на нашей улице»  Беседа «Хорошо ли драться?»  Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Мы едем в автобусе с незнакомыми людьми». |
| **Ноябрь** | Рассказ воспитателя «Чтобы быть здоровым, надо быть чистым».  Чтение Г. Горн «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых маленьких».  Д/и «Туалетные принадлежности».  Игры в уголке дорожной безопасности.  Рассматривание иллюстраций опасных предметов и ситуаций.  Беседа «Кто нас защищает».  Чтение С. Михалков «Дядя Степа – милиционер». |
| **Декабрь** | Беседа «Почему полезно заниматься физкультурой».  Тренинг «Обучение самомассажу».  Целевая прогулка по улице. «Зачем нужны дорожные знаки?»  Д/и «Составь такой же знак».  Беседа «Как правильно украшать елку». |
| **Январь** | Беседа «как стать Неболейкой».  Чтение А. Анпилов «Зубки заболели».  Беседа о городском транспорте.  Рассматривание иллюстраций электрических приборов.  Рассказ воспитателя о поведении при агрессии со стороны незнакомых взрослых.  Тренинг «Помогите!» |
| **Февраль** | Беседа «Как работает мой организм».  Обыгрывание в обсуждение ситуаций «Мы едем в автобусе».  Опытно – исследовательская деятельность: тонет - плывет – горит.  Беседа «Как работают пожарные».  Практикум: эвакуация при опасности возникновения пожара.  Д/и «С чем нельзя играть».  Чтение С. Маршак «Кошкин дом».  Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Кто стучится в дверь мою?» |
| **Март** | Беседа «Где живут витамины».  Посадка лука и корней петрушки.  Беседа «На остановке ждем автобус, не шалим и не сорим».  Рассматривание альбома «Безопасность».  Беседа «Опасные незнакомые животные».  Обыгрывание и обсуждение ситуаций о предложениях незнакомых людей. |
| **Апрель** | Показ приемов оказания первой помощи при ушибах и порезах.  Беседа «чтобы не было беды».  Обыгрывание и обсуждение ситуаций на макетах Этот разрешает, а этот запрещает».  Беседы «Как вести себя во время болезни», «Для чего нужны лекарства и витамины».  Рассказ воспитателя о поведении ребенка при контакте с незнакомыми взрослыми. |
| **Май** | Беседа «Как нам делали прививки».  Чтение Г. Горн «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых маленьких».  Д/и «Что полезно для здоровья?»  Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Важные правила для пешехода».  Беседы «Какие бывают грибы», «Опасные растения».  Выставка рисунков «Нарисуем, чтобы запомнить и не трогать».  Рассказ воспитателя «умей сказать «Нет». |
| **Июнь - август** | Беседы «Что нам помогает быть здоровыми», «Наш организм», «Витамины и здоровье», «Наша безопасность дома и на улице».  Развлечения «На солнечной полянке», «Красный, желты, зеленый».  Дидактические игры по закреплению правил дорожного движения.  Беседа «Азбука безопасности».  Беседы «В мире опасных предметов», «Животные и растения – друзья и враги».  Д/игры на закрепления правил безопасности в быту и при пожаре.  Продуктивная деятельность «Огонь – друг, огонь – враг!»  Беседа «Один дома».  Обыгрывание и обсуждение ситуации.  Опытно – экспериментальная деятельность с водой. |

***Тематическое планирование совместной образовательной деятельности в подготовительной к школе группе***

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание работы** |
| **Сентябрь** | Беседа «Чистота и здоровье»  Д/и «Туалетные принадлежности».  Д/и «Правила гигиены»  Театрализованное представление по сказке К. Чуковского «Мойдодыр».  Целевая прогулка к пешеходному переходу.  Рассматривание картин «Улица города»  Обсуждение опасных ситуаций:  «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать».  Загадывание загадок о транспорте, правилах дорожного движения.  Дидактические игры по правилам дорожного движения.  Продуктивная деятельность «Машины на нашей улице».  Беседа «Если вещи лежат на месте».  Д/и «Что, где лежит?»  Беседа «Люди знакомые и незнакомые» |
| **Октябрь** | Беседа «Полезная пища».  Беседа «Витамины и здоровье».  Д/и «Узнай на вкус».  Д/и «полезные продукты».  Встреча с работником ГИБДД.  Целевая прогулка к светофору.  Беседа «Безопасное поведение на улице».  Беседа «правила обращения с опасными предметами».  Д/и «Опасно – не опасно».  Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Предотвращение опасных ситуаций при контакте с незнакомыми людьми». |
| **Ноябрь** | Рассматривание полости рта в зеркало, определение состояния зубов.  Беседа «Здоровые зубы – здоровые дети».  Беседа «Почему нужно лечить зубы».  Д/и «Зуб Неболей-ка».  Целевая прогулка по улице.  Беседы «Правила для пешеходов».  Изготовление светофоров из бросового материала.  «Обыгрывание и обсуждение ситуаций.  Как вести себя с незнакомыми животными».  Акция «Помоги бездомным животным».  Проуктивная деятельность «Моё домашнее животное».  Беседа «Как вести себя в транспорте».  Обыгрывание и обсуждение ситуаций. |
| **Декабрь** | Экскурсия в медицинский кабинет детского сада.  Беседа о труде врача.  Рассказ-беседа о знаках «Въезд запрещён», «Движение автомашин запрещено», «Движение на велосипедах запрещено», «Движение пешеходов запрещено».  Д/и «Назови правильно», «Узнай по описанию».  Беседа «Огонь – друг или враг».  Беседа «Чтобы не было беды».  Беседа «Гроза и гром».  Обсуждение опасных ситуаций при украшении новогодней ёлки.  Психологические тренинги по предупреждению страха.  Игровой тренинг «Мы вызываем службу спасения».  Д/и «Опасные предметы».  Д/и «Можно – нельзя».  Продуктивная деятельность «Пожар».  Беседа «Как бы вы поступили в данной ситуации.  Беседа «Как не потеряться».  Обыгрывание и обсуждение ситуаций.  Д/и «Добрый или злой человек». |
| **Январь** | Опытно-исследовательская деятельность по изучению отдельных функций своих органов чувств.  Беседа «Как устроено наше тело».  Беседа «Что для чего нужно».  Беседа «Как работают наши органы».  Д/и «Кто больше знает о себе».  Рисование «Портреты».  Рассказ –беседа о знаках «Искусственная неровность», «Пешеходный переход», «Дети», «Дорожные работы».  Д/и «О чём говорят дорожные знаки в круге и треугольнике».  Д/и «Запрещаю или предупреждаю».  Опытно-исследовательская деятельность: превращение воды в лёд  Беседа «Если скользко на дороге»  Беседа «Замершая речка совсем не каток».  Беседа «Слова и поступки». |
| **Февраль** | Беседа «Почему люди болеют».  Беседа «Как уберечься от болезней».  Беседа «Почему нужно охранять природу».  Беседа «Всё в природе взаимосвязано».  Изготовление плакатов о защите природы.  Рассказ-беседа о знаках указания направления движения.  Д/и на закрепления дорожных знаков.  Беседа «Домашние помощники».  Беседа «Правила обращения с электроприборами».  Игровое упражнение «Электричество полезное или опасное».  Д/и «Можно – нельзя».  Обыгрывание и обсуждение ситуаций о поведении агрессии со стороны незнакомых взрослых. |
| **Март** | Беседа «Как помочь другу и себе».  Д/и и упражнения «Окажи помощь». «Что делать, если ты …9112».  Игровые тренинги «Оказание первой помощи», «Позвони 02 (112).  Рассказ – беседа «Место остановки автобуса», «Пешеходный переход», «Место стоянки».  Д/и «Собери знаки».  Д/и «Одинаковые или разные».  Рисование дорожных знаков.  Обыгрывание и обсуждение ситуаций о правилах проезда и поведения в лифте.  Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Гости званные и незваные». |
| **Апрель** | Беседа «Почему полезно заниматься физкультурой».  Игровое упражнение «Мы дружим с физкультурой».  Д/и «Угадай вид спорта».  Лепка «Мы делаем зарядку».  Рассматривание картины «Полицейский-регулировщик».  Игровые упражнения «Зачем нужны дорожные знаки».  Д/и «Знаки предупреждающие и запрещающие».  Д/и «Учись быть пешеходом».  Игра «Красный – зелёный».  Продуктивная деятельность «Моя улица».  Беседа «Как лечить болезни».  Игровое упражнение «Где живут витамины».  Изготовление атрибутов для игры «Аптека».  Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Когда нельзя слушаться взрослых».  Просмотр видеофильма «Уроки осторожности». |
| **Май** | Беседа «Если хочешь быть здоров».  Беседа «Как беречь своё здоровье».  Игровое упражнение «Здоровье – главное богатство».  Развлечение «Путешествие в страну здоровья».  Изготовление плакатов о здоровом образе жизни.  Портфолио ребёнка «Я и моё здоровье».  Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Играем во дворе».  Беседа « И во дворе ездят машины».  Конструирование «Наш двор».  Беседа «Правила поведения на воде».  Игровая ситуация «Не зная брода, не суйся в воду».  Обыгрывание и обсуждение ситуаций «Гуляй, да присматривайся». |

***План профилактический мероприятий***

**Подготовительная работа**

( сентябрь – октябрь)

* Витаминотерапия (поливитамины).
* Фитотерапия (чай из плодов шиповника).
* Кислородный коктейль.
* Дыхательная гимнастика.

**Период повышенной заблдеваемости**

* Лекарственная терапия (оксолиновая мазь в нос, полоскание морской солью).
* Витаминотерапия (аскорбиновая кислота).
* Фитотерапия (травяной чай).
* Натуротерапия (чесночные бусы, употребление в пищу лука).
* Санэпидрежим (жесткий режим проветривания, влажной уборки).
* Массаж.

**Период реабилитации и подготовки к новому повышению заболеваемости**

* Витаминотерапия (поливитамины).
* Кислородный коктейль.
* Фитотерапия (травяные чаи).
* Массаж грудной клетки
* Санэпидрежим.

**Лечебно – профилактическая работа с ослабленными и часто болеющими детьми**

Лечебно – профилактическую работу проводят педиатр, медсестра.

Физкультурно – оздоровительную работу проводят педиатр, медсестра, воспитатель физической культуры, инструктор по плаванию.

* Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия.
* Физкультурные занятия босиком.
* Подвижные игры и физические упражнения босиком.
* Утренняя зарядка на улице с обязательным бегом на выносливость и упражнениями на дыхание.

***Формы работы с родителями***

**Устный журнал**

**«Физкультура и спорт в жизни дошкольника».**

Цель: рассказать о значении двигательной активности ребенка – дошкольника; познакомить с условиями, необходимыми для развития движений.

План.

1. Доклад «Физкультура и спорт в жизни дошкольника».

2. Открытое физкультурное занятие.

3. Консультация воспитателя по физической культуре.

**Устный журнал**

**«Профилактика детского дорожно – транспортного травматизма».**

Цель: закрепить знания о правилах дорожного движения у родителей; предупреждать дорожно – транспортных травматизм у детей.

План.

1. Подготовка стенда с наглядной информацией.

2. Выступление педагога с рекомендациями.

2. Выставка детских рисунков « Я – пешеход!».

**Консультация**

**«Профилактика плоскостопия».**