

**Муниципальное казённое учреждение Управление образования  
Ковдорского муниципального округа**


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Ковдорского муниципального округа «Детский сад № 29 «Сказка»**

**муниципальный семинар с использованием  
дистанционных технологий  
«Формирование здорового и безопасного  
образа жизни дошкольников в условиях ДОО и семьи»**

**Сообщение из опыта работы  
«Здоровьесберегающие технологии в группе  
раннего возраста»**

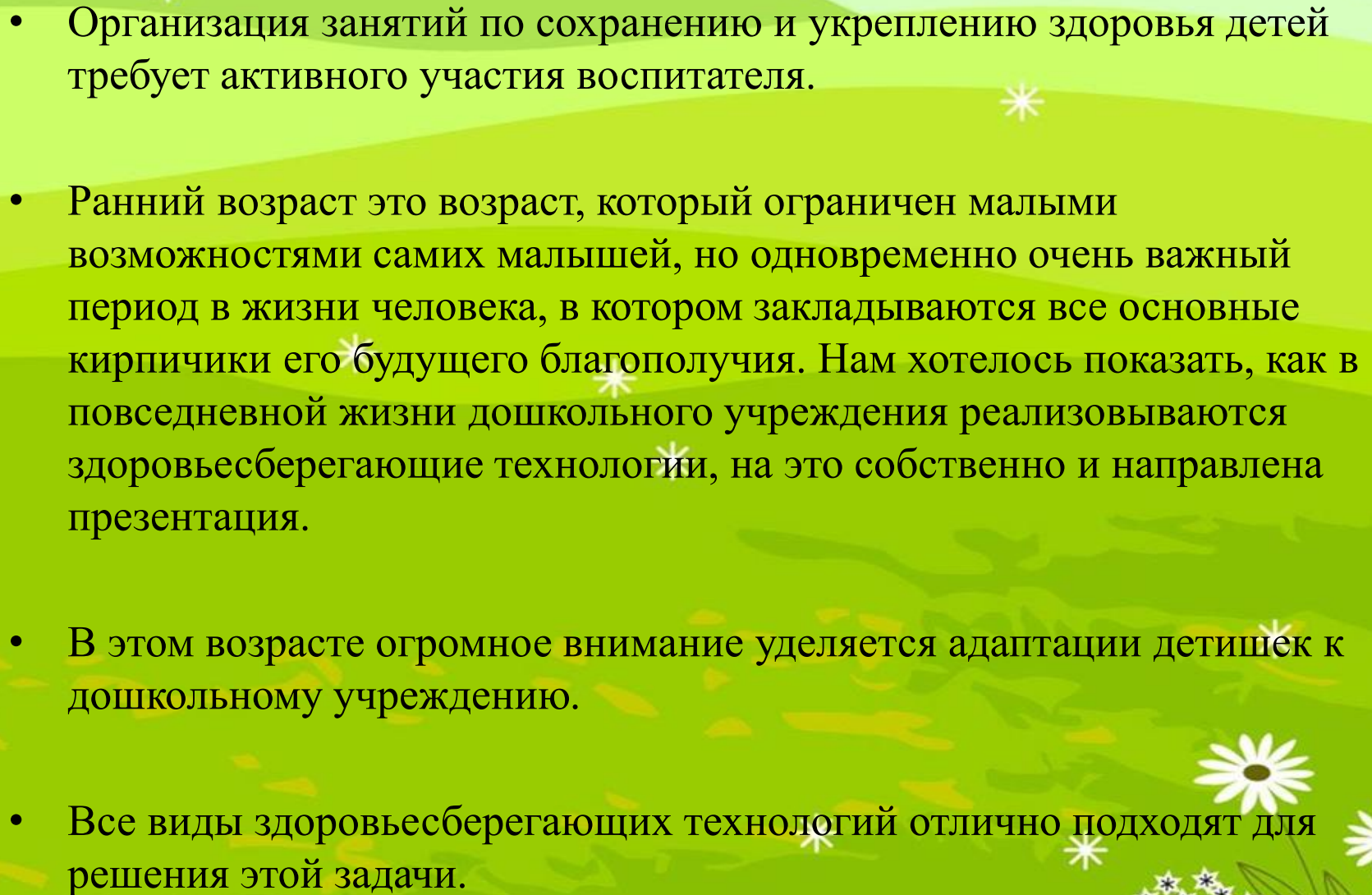
**Подготовила:  
Асташова О.В., воспитатель**

**г.Ковдор  
2024**



• **Цель:** Формирование представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни, необходимости беречь своё здоровье.
















- **Задачи:** -Закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- -Повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- -Проведение профилактической оздоровительной работы;
- -Ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- -Мотивация детей на здоровый образ жизни;
- -Формирование полезных привычек;
- -Формирование валеологических навыков;
- -Формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- -Воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

- 
- Организация занятий по сохранению и укреплению здоровья детей требует активного участия воспитателя.
  - Ранний возраст это возраст, который ограничен малыми возможностями самих малышей, но одновременно очень важный период в жизни человека, в котором закладываются все основные кирпичики его будущего благополучия. Нам хотелось показать, как в повседневной жизни дошкольного учреждения реализовываются здоровьесберегающие технологии, на это собственно и направлена презентация.
  - В этом возрасте огромное внимание уделяется адаптации детишек к дошкольному учреждению.
  - Все виды здоровьесберегающих технологий отлично подходят для решения этой задачи.



# Динамические паузы



- Проводятся для всех детей во время занятий, в качестве профилактики утомления, в течении 2-5 минут.
  - Это обеспечивает разумное сочетание образовательных и оздоровительных задач.
  - Благодаря динамическим паузам дети лучше усваивают материал, занятие становится более интересным.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



# «Руки»

Где же, где же наши руки, где же наши руки?  
Нет наших рук (прячут руки за спину)



# Физминутка





# Физкультурный уголок





# Подвижные и спортивные игры

- Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Проводятся ежедневно.
- Подвижные игры направлены не только на развитие игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья малышей, формируют благоприятный фон в группе.



# Игра с мячом



# Подвижная игра «Пригласи на танец»





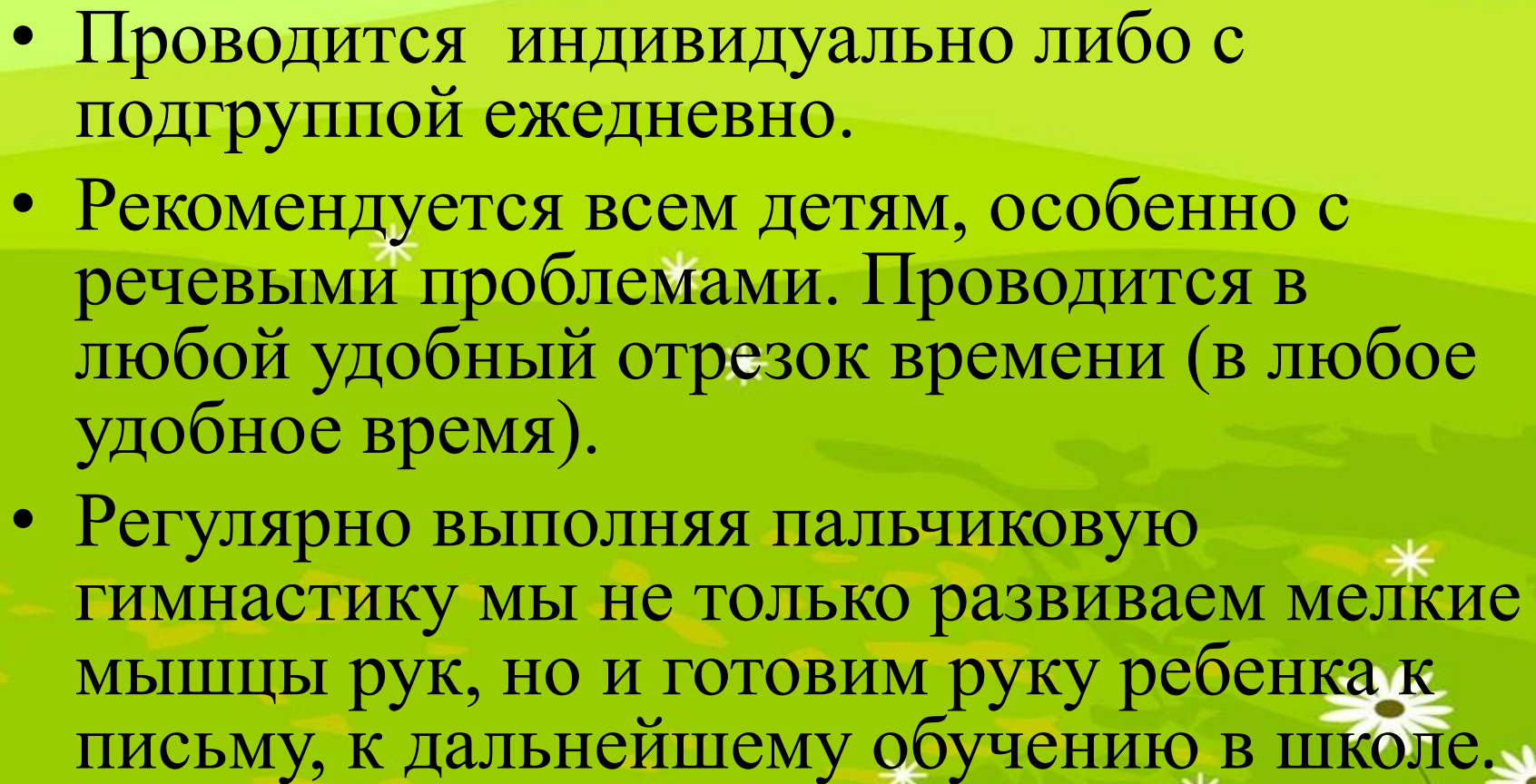
# Подвижные игры на прогулке







# Пальчиковая гимнастика.

- Проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно.
  - Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
  - Регулярно выполняя пальчиковую гимнастику мы не только развиваем мелкие мышцы рук, но и готовим руку ребенка к письму, к дальнейшему обучению в школе.
- 

# «В гостях у сказки»





# Гимнастика бодрящая

- Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
- Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по следам, легкий бег из спальни в группу с разницей температур в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.
- Способствует мягкому переходу ото сна к бодрствованию через движение.
- Стимулирует мышечный тонус, поднимает настроение.





# Гимнастика после сна














# Ходьба по массажным коврикам





# Игры с водой



- Игры с водой – одни из любимых детских забав. Игры с водой и песком являются мощным ресурсом здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении, способствуют снятию у ребёнка напряжения и внутреннего дискомфорта, повышают жизненный тонус и помогают создать радостное настроение.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



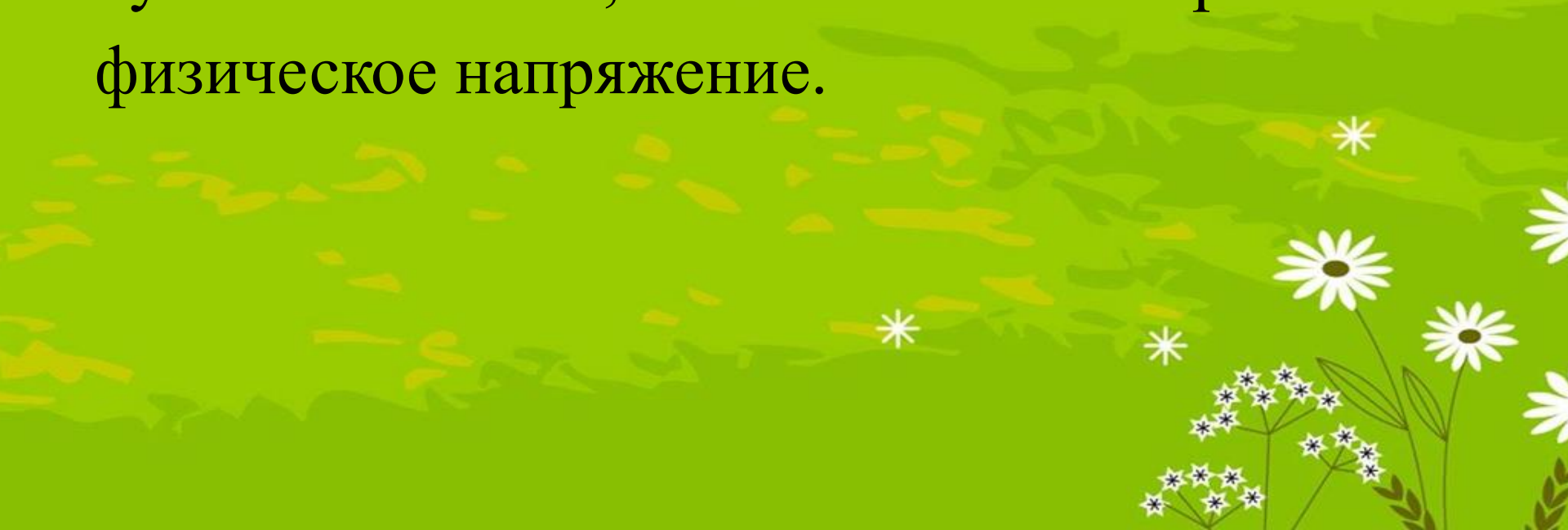
# Игры с водой





# Цветы и растения

Цветы и растения оказывают благотворное эмоциональное воздействие: красота и разнообразие форм и окраски влияют на чувства человека, помогают снять нервное и физическое напряжение.





# Прогулки по «зимнему саду»



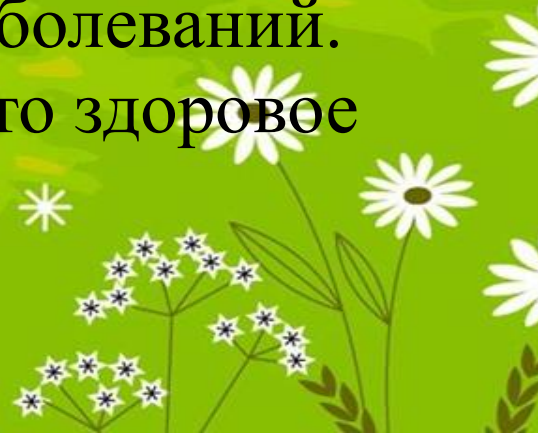




# Гигиена и питание

Формирование культурно-гигиенических навыков у детей подводит к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание



# Культурно-гигиенические навыки



# Здоровое питание





# Сюжетно-ролевая игра «На приеме у врача».

Расширяет знания детей о здоровье человека, влиянии образа жизни на состояние здоровья

# «На приеме у врача»





**Витамины всем нужны!**

**Витамины всем важны!**

Лук - является отличным профилактическим средством всех простудных заболеваний, а также он укрепляет иммунитет.





# «Огород на окне»



# И просто хорошее настроение







**Вывод:**

**используемые в комплексе  
здоровьесберегающие  
технологии в итоге формируют у  
ребенка стойкую мотивацию на  
здоровый образ жизни.**