

**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»**

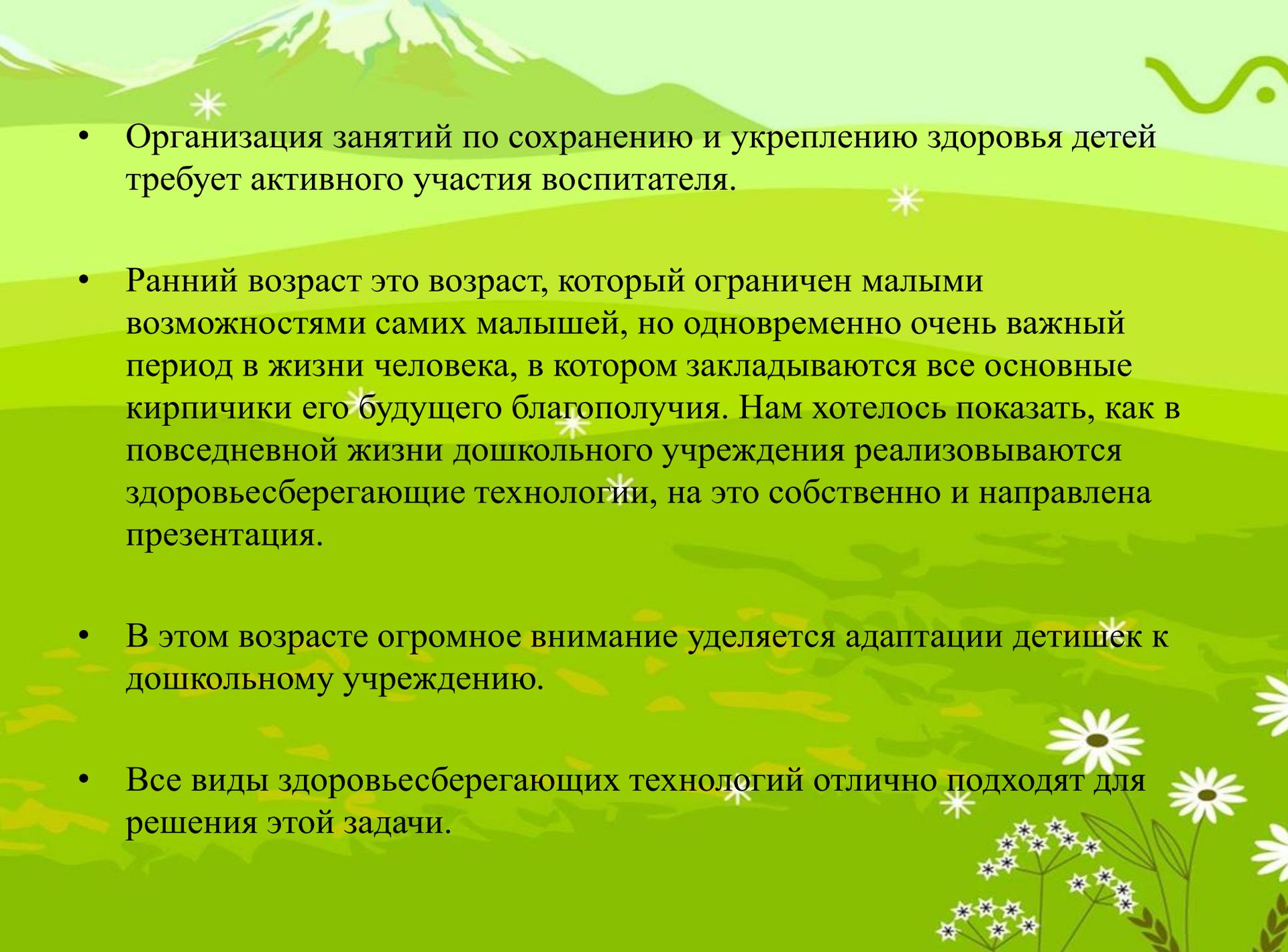
**Подготовила:
Асташова О.В., воспитатель**

**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»





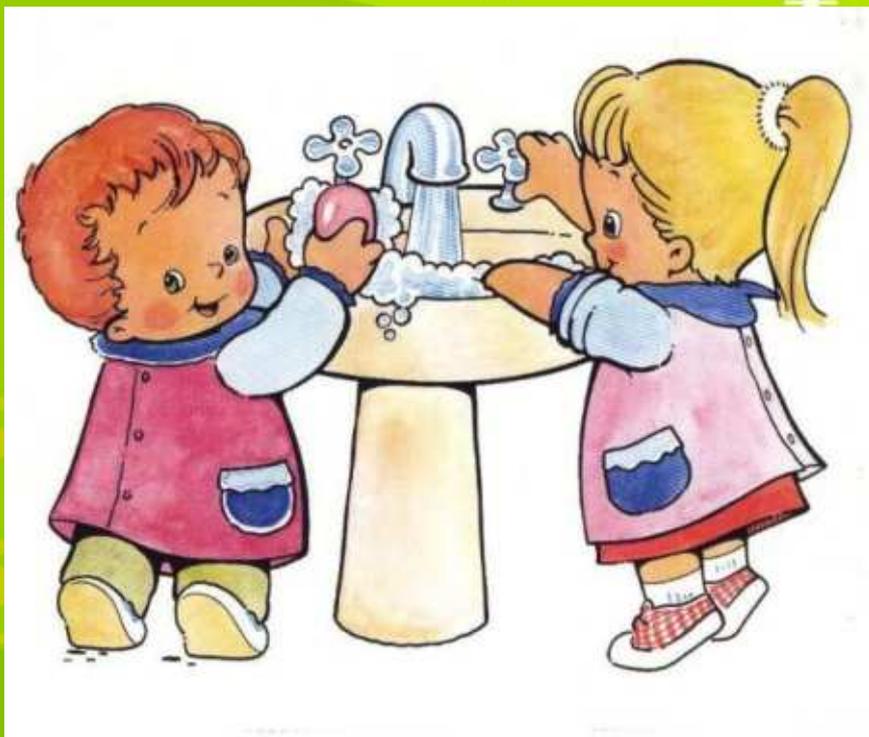
Гигиена и питание

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, влияния 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



The background features a stylized landscape with green hills, a snow-capped mountain range in the distance, and various white flowers in the foreground. A decorative wavy line is visible in the top right corner.

Вывод:

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