

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 286 компенсирующего вида»

**Методическая разработка по использованию
здоровьесберегающих технологий в воспитательно-
образовательной работе с детьми с нарушением зрения.**

Блинкова Л.Г., воспитатель

МКДОУ д/с № 286

Новосибирск 2018

«Забота о **здоровье** – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский.

Актуальность:

Самый драгоценный дар, который человек получил от природы - это здоровье. Какой совершенной ни была бы медицина, она не может избавить каждого от болезней. «Здоровье каждому человеку дает физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!» - эти слова принадлежат великому отечественному хирургу, ученому, академику Н. М. Амосову.

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания - одна из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, привитие им навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Сохранять и укреплять здоровья воспитанников;
2. Формировать привычки к здоровому образу жизни;
3. Прививать культурно-гигиенических навыков;
4. Повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с воспитанниками.

Паспорт методической разработки:

Методическая разработка по использованию здоровьесберегающих технологий - это комплексная система воспитания воспитанника - дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Методическая разработка направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу воспитанники должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

По времени проведения: 2018 -2019 учебный год (*долгосрочный*)

Участники **методической разработки**: воспитанники, воспитатели группы, родители.

Ожидаемый результат:

- У воспитанников сформировать представления о **здоровом образе жизни**;
- Снизить заболеваемость среди воспитанников.

План реализации методической разработки:

1. Изучение тематики, формулировка проблемы.

Раскрытие новых эффективных форм взаимодействия ДОУ и семьи по формированию потребности детей в **здоровом образе жизни**.

2. Познавательная НОД

«Моё здоровье - моё богатство»,
«Где прячется здоровье?»,
«Мы здоровье сбережем!»,
«В здоровом теле – здоровый дух»,
«Полезные и вредные продукты».

3. Ежедневная профилактика:

Утренняя гимнастика;
Пальчиковая гимнастика;
Зрительная гимнастика:
Дыхательная и артикуляционная гимнастика;
Гимнастика после сна;
Ходьба по корригирующим дорожкам.

4. Беседы:

«Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»;
«Если хочешь быть здоров!»;
«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»;
«Беседа о здоровье, о чистоте»;
«Здоровая пища»;
«Как вести себя в поликлинике».
Сказка-беседа «Мойдодыр».

5. Чтение художественной литературы:

Ю. Тувим «Овощи»,
Н.Носов «Мишкина каша»,
Е.Благинина «По малину», «Обедать»,
Л. Зильберг «Витамины А, В, С», «Рыбий жир», «Морковный сок», «Апельсин и лимон»,
Г.Горбовский «Деревянная ложка»,
С. Погореловский «Слава хлебу на столе».

6. Игры на прогулке:

Игры на развитие двигательной активности:

«Быстрее по местам», «Ловишки», «Мы веселые ребята», «Третий лишний», «Свободное место», «Поймай меня», «Выше ноги от земли».

Малоподвижные игры на развитие глазомера:

«Кольцеброс», «Дарц», «Попади в цель», «Сбей кеглю».

Сюжетно-ролевые игры:

«Больница»,
«Поликлиника»,
«На приеме у стоматолога»,
«Аптека»,
«Мы – спортсмены»,

«Прогулка в лес»,
«Скорая помощь».
Дидактические игры:
«Если ты простудился»,
«Лечение куклы»,
«Посещение больного»,
«У меня болят зубы»,
«Здоровье и настроение»,
«Почему Маше плохо?»,
«Кто здоров?»

7. Физкультура на прогулке.

8. Досуги, развлечения:

«Неряшка в гостях у чистюль»;
«Путешествие в страну здоровья»;
«Пять правил здорового образа жизни»;
«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»;
«Папа, мама, я – спортивная семья».
Музыкально-спортивное развлечение «Мой папа - самый лучший друг»;
«Олимпиада».

9. Работа с родителями:

Памятка:

«Здоровье детей в наших руках»,
«Подвижные игры для девочек и мальчиков»,
«Профилактика детского травматизма в летний оздоровительный период»,
«Соблюдение режима окклюзий и выполнение зрительной гимнастики»

Консультации:

«Зимние травмы»,
«Первая помощь при обморожениях»,
«Как сформировать у детей осознанное отношение к здоровью»,
«Роль прогулки в весенний период»,
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»,

Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

«Как сделать зимнюю прогулку с ребенком приятной и полезной»,
«Как предотвратить весенний авитаминоз»,
«Закаливание ребенка в семье»,

«Безопасное лето»,

Папка-передвижка:

«Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей»,
«Игры на свежем воздухе»,
«Семь условий здорового ребенка»,
«Будь здоров».

Семинар-практикум:

«Здоровый ребенок – успешный ребенок».

Анкетирование:

«Условия ЗОЖ в семье»,

1. «Здоровый образ жизни» - это *(выберите 2 наиболее значимые характеристики)*

- залог долгожительства
- предотвращение болезней
- как необходимое условие для достижения целей в жизни
- способствует развитию силы и выносливости
- как необходимость для лучшей адаптации к изменяющимся условиям жизни

2. Оцените степень значимости перечисленных факторов формирования и укрепления здоровья дошкольников

- спорт
- питание
- двигательная активность
- эмоциональное состояние ребёнка
- здоровый образ жизни семьи
- медицинское обслуживание

3. Выделите важный на ваш взгляд аспект здоровья:

- физический
- интеллектуальный
- личностный
- социальный
- эмоциональный
- духовный
- все равноценны

4. Что вы делаете в семье для сохранения и укрепления здоровья?

- правильное питание
- физические упражнения
- соблюдение режима
- создание эмоционального комфорта
- прогулки
- выезды на природу
- укрепление веры в себя
- гигиеническая культура
- другое

5. Готовы ли Вы к совместной работе с ДООУ по привитию здорового образа жизни? В какой форме?

- спортивные досуги
- совместные праздники
- консультации
- информационные бюллетени
- клуб общения
- создание экологического пространства
- участие в составлении индивидуальных планов оздоровления детей
- другое

6. Что может существенно повлиять на систему оздоровления

- комплексная диагностика
- физкультурно-оздоровительная работа

- реабилитация и коррекционная работа
- консультативно – информационная работа
- другое

Благодарим Вас за искренние ответы!

Картотека:

Гимнастика для глаз (старший дошкольный возраст),

Пальчиковая гимнастика (младший, старший дошкольный возраст),

Гимнастика после сна.

Пословицы, поговорки про здоровье и спорт:

«Закаляй свое тело с пользой для дела»;

«Холода не бойся, сам по пояс мойся»;

«Смолоду закалишься – на весь век сгодишься»;

«Солнце, воздух и вода – наши верные друзья»;

«Здоровье всему голова»;

«Здоровая душа в здоровом теле»;

«Движение доставляет успех»;

«Двигайся больше – проживешь дольше»;

«Кто любит спорт, тот здоров и бодр»;

«Кто спортом занимается, тот силы набирается».

Коллаж «*Быть здоровым - здорово!*»

10. Анализ проделанной работы.

Совместно с родителями выявить положительные результаты проделанной работы, проанализировать недостатки.

Нестандартное физкультурное оборудование.

В рамках конкурса в группе, родителям было предложено изготовить нестандартное оборудование своими руками.

«Веселые дорожки»

Цель: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.