

Здоровьесберегающие технологии в детском саду

Здоровье дошкольника, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие зависят от окружения, в котором ребёнок находится. Большинство детей с 1,5 до 7 лет посещают дошкольные образовательные учреждения (ДОУ), соответственно, педагоги несут ответственность за физическое и эмоциональное состояние воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ в условиях ФГОС

Помимо воспитательных и образовательных задач, **Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС)** ставит обязательной целью **сохранение и укрепление здоровья детей**. Воспитатель следит за состоянием своих подопечных. Здоровые дети эффективнее усваивают знания и совершенствуют все виды умений. К сожалению, по статистическим данным, уровень здоровья дошкольников снижается к моменту выпуска из детского сада. А в школе ребят ждут большие нагрузки и период адаптации к новой среде. Поэтому педагоги ДОУ не только занимаются с детьми общеукрепляющими техниками, но и стремятся привить навыки здорового образа жизни.

Воспитатель является для детей примером, прививает привычку к здоровому образу жизни и спорту

Выделяют следующие факторы риска, влияющие на здоровье детей:

- применение на занятиях с дошкольниками методов и приёмов, не соответствующих их возрастным особенностям;
- неправильная организация образовательного процесса (без учёта норм и требований СанПиН);
- отсутствие контроля или недостаточное внимание к здоровью детей со стороны родителей.

Воспитатель планирует каждый режимный момент с учётом потребностей дошкольников. Педагогическая деятельность способствует развитию детей без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций. Среда в ДОУ благотворно влияет на воспитанников, в ней раскрываются их интересы, формируются и совершенствуются способности. Это те условия, в которых здоровье ребёнка не страдает. А чтобы оно укреплялось и у дошкольников формировались привычки здорового образа жизни, педагог использует специальные технологии. Методиками по здоровьесозиданию воспитатель делится с родителями на консультациях и мастер-классах.

Забота о здоровье детей состоит и в привитии желания заботиться о своём организме, укреплять его

Здоровьесберегающие технологии — комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей. Эти технологии охватывают большой диапазон направлений:

- осуществление образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований,
- проведение диспансеризации,
- организация режима двигательной активности,
- рациональное питание,
- контроль за психическим состоянием и психологическая поддержка.

Существует стереотип, что здоровьесберегающие технологии используют в своей работе только физкультурные руководители. Это не так. Забота о здоровье детей — общая задача работников ДОУ. Здоровьесберегающие технологии внедряют воспитатели, музыкальный руководитель, логопед, психолог, медицинская сестра, педагоги дополнительного образования.

У физкультурного руководителя широкий выбор возможностей внедрять здоровьесберегающие технологии

Таблица: задачи здоровьесберегающих технологий

Тип задач	Первая и вторая младшие группы (1,5–4 года)	Средняя и старшая группы (4–6 лет)	Подготовительная группа (6–7 лет)
Образовательные	• Сформировать представления о полезной пище; • рассказать о работе медсестёр и врачей; • сформировать представления о том, что такое здоровье; • пополнять словарный запас.	• Сформировать первоначальные представления о работе организма (органов зрения и слуха, головного мозга, мышц, внутренних органов); • пополнять словарный запас; • научить сбалансированно питаться и соблюдать питьевой режим.	• Научить простым техникам самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж); • передать знания о болезнях и способах защиты от них.
Развивающие	• Развивать координацию движений и двигательные навыки; • развивать тактильное восприятие и мелкую моторику; • развивать внимание и умение повторять показываемые действия; • формировать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки.	• Закрепить культурно-гигиенические навыки; • совершенствовать точность, гибкость, ловкость движений; • развивать все виды восприятия; • сформировать умение действовать (выполнять упражнения) по команде.	• Повысить двигательную активность; • осуществлять профилактику умственного перенапряжения; • развивать аналитические способности и логическое мышление.
Воспитательные	• Воспитывать аккуратность и опрятность; • создать положительную	• Воспитывать чувство коллективизма; • прививать полезные привычки, желание	• Научить избегать вредных привычек; • воспитать осознанное отношение к личной

	мотивацию к правильному питанию, регулярным физическим тренировкам.	заниматься спортом.	гигиене; • стимулировать и поощрять желание самостоятельных тренировок.
--	---	---------------------	---

Применение здоровьесберегающих технологий в детском саду осуществляется в соответствии с ещё одним требованием ФГОС — воспитывать в ребёнке всесторонне развитую личность.

Здоровьесберегающие технологии в детском саду направлены на здоровое развитие детей, а также дают стимул к поиску новых знаний и самосовершенствованию

Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДОУ здоровьесберегающие технологии делятся на:

- медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;
- физкультурно-оздоровительные — созидание здоровья через различные формы двигательной активности;
- социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия;
- образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

Элементы различных здоровьесберегающих технологий сочетаются в образовательной и досуговой деятельности в ДОУ с другими педагогическими технологиями. Забота о здоровье воспитанников красной нитью проходит через весь срок их пребывания в детском саду.

Здоровьесберегающие технологии зачастую реализуются в детском саду в игровых формах

Медико-профилактические технологии

К таким технологиям в ДОУ относят:

- Мониторинг здоровья воспитанников — непрерывное наблюдение за состоянием детей. Ежедневно медсестра осматривает ребят после приёма в группу. Ежегодно проводятся медицинские обследования (анализы крови и мочи), комплексный осмотр специалистами (диспансеризация). По результатам мониторинга медсестра совместно с педиатром подготавливает план по оптимизации здоровья детей, проводит консультации для родителей и педагогов.

Ежегодно врачи проводят комплексные обследования воспитанников детских садов

- Закаливание — организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру). Крепкий иммунитет формируется при систематических занятиях и совершенствовании способов привыкания. Закаливаются дошкольники при помощи

воздушного, водного, солевого, солнечного воздействия. Формы закаливания в детском саду:

- постепенная адаптация к прохладной температуре в помещении, равной 20° для первой младшей группы (дети раннего возраста) и 18° для дошкольников 3–7 лет,
- сон с открытой форточкой (круглый год),
- воздушные и солнечные ванны на прогулках,
- обтирание, реже — контрастное обливание,
- ходьба босиком, в том числе по коврикам с солевым раствором.

В младшей группе организуется закаливание прохладной водой во время умывания

Физкультурно-оздоровительные технологии

В детском саду это:

- Физкультминутки — динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Чрезмерное умственное и/или физическое напряжение может стать причиной сильного стресса. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку.

Физкультминутки необходимы для хорошего самочувствия детей во время занятий

- Пальчиковая гимнастика — упражнения и игры для кистей и пальцев рук. **Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий.** Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей. Ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма.

Пальчиковые игры повышают работоспособность организма и помогают сохранить эмоциональный баланс

- Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом начинаются в школьном возрасте, когда дети проводят много времени в положении сидя (за партой). Однако в ДООУ проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращения плоскостопия — полезные привычки приобретаются с ранних лет. Эти задачи реализуются в гимнастике пробуждения и утренней зарядке с использованием бодибара (гимнастической палки), в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам здоровья.

Ходьба босиком по дорожке здоровья на улице помогает предотвратить плоскостопие и одновременно является инструментом закаливания

- Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать в младенчестве вдох и выдох. Однако исследования показывают, что дышать можно по-разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции

организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.

Правильно дышать — значит меньше уставать во время физической активности, уметь расслабляться и говорить стройными фразами

- Офтальмотренаж — система упражнений для глаз. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Им, конечно, же нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой. В старших группах зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям и с использованием видеозаписей.

Выполнение упражнений для глаз укрепляет органы зрения и снимает напряжение

- Самомассаж — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение. Из нетрадиционных техник в ДОУ проводится массаж ушных раковин и воздействие на биологически активные точки по методике су-джок.

Самомассаж активизирует работу внутренних органов

Технологии физкультурно-оздоровительного блока активно изучаются и используются воспитателями. Важно и в этом направлении соблюдать меру. Эффективными оказываются технологии, которые применяются регулярно. Поэтому следует определиться с несколькими методиками, составить план занятий с ними на текущий учебный год и подготовить инвентарь. Можно «разделить» технологии в педколлективе: логопед проводит дыхательную гимнастику и офтальмотренаж, воспитатель обучает самомассажу и ходьбе по сенсорным дорожкам, музыкальный руководитель — пальчиковым играм.

Социально-психологические технологии

Технологии социально-психологического блока направлены на укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств. Учёные всё чаще говорят о том, что эмоциональная нестабильность и подверженность стрессам оборачиваются ухудшением физического здоровья.

Элементы психогимнастики и различных видов арт-терапии включаются в структуру занятий воспитателем. Педагог-психолог проводит групповые тренинги. Для индивидуальных занятий в детском саду рекомендуется организовать «волшебную комнату» — с приглушённым светом, магическим фонарём, проигрывателем с мелодиями, игрушками и материалами для расслабления.

В ДОУ практикуется:

- Психогимнастика — игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.).
- Музыкаотерапия — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.
- Сказкотерапия — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.
- Песочная терапия — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.
- Цветотерапия — просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).

Волшебная комната в детском саду — место, где ребёнок отдыхает и набирается сил

Образовательные технологии в здоровьесбережении

В ДОУ активно используются технологии, которые учат детей здоровому образу жизни: дошкольники узнают о правильном питании, полезных привычках, средствах укрепления иммунитета. Это:

- Проведение зарядки и гимнастики пробуждения после тихого часа — привитие детям правильного пробуждения организма для продуктивной работы и хорошего настроения.
- Занятия по валеологии — непосредственно образовательная деятельность (НОД) по вопросам здоровья.

Занятия по валеологии расширяют словарный запас и знания детей, воспитывают осознанное отношение к здоровью

Воспитатель ДОУ должен обрести компетенцию для использования здоровьесберегающих технологий в своей работе. Он изучает методическую литературу о способах здоровьесозидания дошкольников, знакомится с практическим опытом коллег, посещая открытые мероприятия, читая педагогическую периодику и разработки на интернет-порталах. Освоенные в теории здоровьесберегающие технологии внедряются в практику при обязательном взаимодействии с администрацией и медперсоналом ДОУ и родителями.

Технологии по укреплению здоровья внедряются в образовательный процесс через различные виды детской активности:

- предметную,
- исследовательскую,
- игровую,
- творческую.

Внедрение здоровьесберегающих технологий происходит при постоянном взаимодействии с родителями воспитанников

Методы и формы внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Валеология (наука о здоровом образе жизни) — область знаний, сложная для усвоения детьми дошкольного возраста. Столько информации хочется передать ребятам, столько их научить, чтобы они росли радостными и здоровыми. **Но им будут интересны и отложатся в памяти только те факты и привычки, которые увлекали, вызывали позитивные эмоции в момент знакомства и при повторении.** Формы проведения занятий по здоровьесбережению в ДОУ могут быть разнообразными.

Таблица: формы образовательной и досуговой деятельности по здоровьесбережению

Возрастная группа	Формы образовательной деятельности	Формы досуговой деятельности
Первая младшая	- Опытная деятельность: «Моем куклу Дашу», «Стираем платочки». - Наблюдения: - за работой в пищеблоке (моют продукты, термообработка), - за работой нянечки (делает сухую и влажную уборку в помещении, моет посуду). - Совместная с педагогом двигательная активность: - утренняя гимнастика, - подвижные игры.	- Досуг для детей и родителей по здоровьесберегающим технологиям: «Делаем зарядку», «Осваиваем фитбол». - Мастер-классы: «Готовим витаминный напиток/овощной салат», «Делаем сенсорную игрушку», «Изготавливаем дорожку здоровья» (для младших групп проводятся совместно с родителями). - День Здоровья.
Вторая младшая	- Различные виды гимнастики в игровой форме: - зарядка, - пальчиковые игры, - закаливание на гимнастике пробуждения. - Познавательные беседы: «Зачем нужны доктора?», «Личная гигиена», «Движение и здоровье». - Изготовление поделок на тему здоровья: - аппликация «Баночка с витаминами/таблетками», - рисование «Овощи и фрукты».	
Средняя	- Дидактические игры: «Полезная и вредная еда», «Найди пару» (по видам спорта), «Что делать, если ...» (промочил ноги, на улице жаркое солнце, от просмотра телевизора устали глаза и т. д.). - Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника»/«Больница», «Аптечный пункт». - Подвижные игры в различных режимных моментах. - Игры-драматизации: «У Доктора Айболита», «Мойдодыр»,	

	○ «Бегемот, который боялся прививок». • Изготовление поделок: ○ лепка «Лыжник», ○ рисование «Олимпийские кольца».	
Старшая	• Эвристические беседы. Дети в разговоре с педагогом ищут ответ на проблемные вопросы: ○ «Почему мы боеем?», ○ «Что такое иммунитет?» и др. • Исследования. Старшие дошкольники узнают о работе внутренних органов, строении тела человека, механизмах действия витаминов и лекарств. Валеологические исследования в ДОУ проводятся через изучение макетов («Скелет», «Тело человека») и просмотр познавательных видеороликов. Вначале формулируется проблемный вопрос, на который дети ищут ответ на занятии. • Проекты. • Продуктивное творчество: ○ изготовление макетов, ○ рисунки, ○ стенгазеты, ○ плакаты. • Ведение дневника здоровья (самостоятельное). Дети 5–7 лет способны оценить своё состояние: настроение, самочувствие, рабочий настрой. Сначала воспитанники заполняют дневники при помощи символов: +/-, стрелочка вверх или вниз и т. д. Иногда педагоги используют оценочные наклейки (смайлики). Выпускникам детского сада можно предложить оценивание критериев здоровья по балльной шкале от 1 до 3, где 1 — плохо, 2 — нейтрально, 3 — хорошо.	
Подготовительная		

Валеологическая направленность в детском саду включает проведение праздничных и спортивных мероприятий

Игры по здоровьесберегающим технологиям

Игровые технологии воспитания и обучения интегрируются в ДОУ с технологиями здоровьесохранения. В игре дети узнают новое о предметах и явлениях окружающей среды, развивают разнообразные навыки и умения.

Выстраивать образовательный процесс с игровыми ситуациями и элементами — положение классической педагогики, ведь игра является ведущей деятельностью дошкольников.

Занятия по здоровьесбережению обогащают игровой опыт ребят. Моим детям захотелось сделать на дачном участке тропинки здоровья, на которых они бегают босиком и играют с друзьями каждое лето. Они знают, что после просмотра мультфильма глазкам полезно активно поиграть. В дождливые дни дети устраивают дома пальчиковый театр.

Методические рекомендации по организации и проведению игр по здоровьесбережению:

- В младших группах игры проводятся в подгруппах и индивидуально, так малыши легче осваивают правила.

- Воспитатель участвует во всех играх с младшими дошкольниками, начиная со средней группы — только в новых играх.
- Для игр подготавливаются атрибуты в соответствии с возрастом детей:
 - первая и вторая младшая группы: ролевые шапочки и маски, простые безопасные предметы (мячи, кубики, резиновые игрушки, большие куклы), наборы с мелкими деталями используются под постоянным контролем педагога;
 - средняя и старшая группы: наборы для сюжетно-ролевых игр, элементы костюмов для игр-драматизаций;
 - подготовительная группа: наборы настольных игр, конструктор, самодельные атрибуты из бросового материала.
- Для воспитанников старше 5 лет организуются игры с элементами соревнования.
- Обязательно проводить игры на свежем воздухе для всех групп в рамках закаливания.

Досуг и развлечения по здоровьесбережению

Досуг — это то, чем дети занимаются в свободное время, вне занятий. **Помимо самостоятельной деятельности в центрах активности, досуг организуется воспитателем по различным темам, в том числе валеологическим.** В зависимости от того, какие виды деятельности активизируются у дошкольников, досуги делятся на:

- литературно-музыкальные: дети слушают рассказы о здоровом образе жизни, рассказывают/разучивают стихотворения, исполняют песни, участвуют в музыкальных играх;
- физкультурные: проведение подвижных игр, спортивных эстафет и соревнований, знакомство с нетрадиционной гимнастикой;
- творческий: постановка сценок о здоровье и врачах, изготовление интересных поделок, знакомство с арт-терапией.

Досуговые мероприятия с подвижными играми и эстафетами могут проводиться во время прогулки

Рекомендуется проводить досуги для детей и родителей по здоровьесберегающим технологиям. Так дошкольники получают поддержку и одобрение в стремлении к здоровому образу жизни. И совместная деятельность с родителями всегда способствует гармонизации психического состояния детей.

Примеры досугов с родителями:

- Мастер-класс «Тренажёры для глаз своими руками»,
- творческий вечер «Шьём сенсорный коврик для группы»,
- познавательная беседа «Сила целебных трав» с дегустацией в фитобаре,
- утренняя зарядка «Здоровье в порядке — спасибо зарядке!»,
- мастер-класс «Корректирующие дорожки: как изготовить тренажёр для стоп и как заниматься»,
- весёлые старты «Со спортом дружим, живём не тужим!».

Праздничное мероприятие, объединяющее всех воспитанников детского сада, — День Здоровья. Его рекомендуется проводить ежеквартально. План Дня Здоровья составляют старший воспитатель и физкультурный руководитель, в идеале присоединяются медработники. Воспитатели проводят предварительную работу с детьми: рисуют плакаты, оформляют выставки поделок и фотографий, разучивают стишки или сценки.

Таблица: примерная программа Дня Здоровья

Мероприятие	Первая и вторая младшие группы	Средняя группа	Старшая и подготовительные группы
Утренняя гимнастика	Зарядка под музыку	Зарядка под музыку с родителями	Зарядка с элементами логоритмики
НОД	«Я здоровье берегу»	«Наши зубки»	«Микробы и вирусы»
Деятельность на прогулке	Пальчиковые игры	Игры с элементами дыхательной гимнастики	Прогулка по корригирующим дорожкам
Досуг	Физкультурный досуг «Добрый доктор Айболит»	Знакомство с волшебной комнатой «Сказка лечит»	Тематический праздник для родителей (сценки, исполнение стихотворений и песен о ЗОЖ)
Работа с родителями	Папки-передвижки и информационные листы на тему здоровья детей	Мастер-класс с физкультурным руководителем «Фитбол»	Консультация медсестры «Формирование правильной осанки»

Изготовление поделок

Продуктивное творчество занимает значительное место в образовательном процессе ДОУ. Дети развивают мускулатуру кистей рук и пальцев, осваивают различные материалы, совершенствуют восприятие цвета, формы, размера, пространства. Изготовление поделок проводится на занятиях художественно-эстетического цикла, а может быть задано на дом для выполнения с родителями.

Таблица: картотека поделок на тему валеологии

Вид художественной деятельности	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Рисунок	«Раскрашивание овощей, фруктов»	«Апельсины на тарелочке», «Олимпийские кольца»	«Моё любимое солнышко»	«Дети делают зарядку»
Аппликация	«Банка с таблетками»	«Зубки»	«Лыжник» (коллективная)	«Овощи на тарелке», «Витаминное варенье»
Лепка	«Помидор и огурец»	«Звонкий мяч»	«Зимние забавы» (коллективная)	«Спортивные фигуры» (статические)
Неклассические примеры	Рисование пальчиками «У природы нет плохой погоды» (солнышко, дождик, радуга, тучи)	Изготовление пластилинового панно «Здоровые зубки»	Изготовление сенсорной игрушки (в качестве наполнителя крупа, орешки, жёлуди)	Изготовление лэпбука (книжки-раскладушки)

Лэпбук — самодельная интерактивная книжка-раскладушка, посвящённая изучению определённой темы. Использование лэпбука в образовательном процессе помогает дошкольникам быстро усвоить новую информацию и закрепить изученное в увлекательной форме.

Проведение занятия по здоровьесбережению в детском саду

Занятия по различным темам ЗОЖ, как правило, являются интегрированными, поскольку в них используются формы работы из познавательной, двигательной, художественно-эстетической областей.

Структура занятия по здоровьесбережению:

1. Организационный момент: приветствие, указания по подготовке к занятию, сообщение темы.
2. Вводный этап: повышение мотивации воспитанников при помощи наглядного, стихотворного, песенного материалов, сюрпризного момента или создания игровой ситуации.
3. Основная часть: выполнение различных видов работы, направленных на раскрытие темы.
4. Рефлексия: подведение итогов, заслушивание воспитанников (впечатления, эмоции), благодарность за работу.

Опыты — частая форма работы на занятиях по здоровьесбережению

Методические указания по проведению занятия:

- Учитывать потребность воспитанников в частой смене деятельности. Если занятие проходит в малоподвижной форме, в середине проводится обязательная физкультминутка.
- Индивидуализировать по возможности задания:
 - дидактические задания разного уровня сложности,
 - различные виды заданий (одни лепят, другие рисуют, например),
 - учитывать интересы девочек и мальчиков.
- Осуществлять постоянный контроль деятельности воспитанников, направлять, поощрять, подбадривать.

Игровые формы используются на занятиях как средство развития и сохранения психического здоровья детей

Таблица: картотека тем для занятий по здоровьесбережению

Возрастная группа	Темы и цели занятий
Первая младшая	• «Здоровый малыш»: рассказать детям и родителям об укреплении здоровья. • «Здоровым быть здорово»: дать представления о самочувствии. • «Азбука здоровья»: сформировать элементарные представления о факторах, от которых зависит крепкое здоровье.

	«Режим дня — наш друг»: показать важность соблюдения распорядка дня.
Вторая младшая	«Что такое здоровье»: расширить представления детей о здоровье и способах его укрепления. «Дорожка здоровья»: рассказать о здоровье стоп. «Здоровая улыбка»: сформировать привычку заботиться о чистоте зубов. «К здоровой семье — через детский сад»: научить укреплять организм через игровую деятельность. «Страна Неболейка»: научить способам профилактики простудных заболеваний (зарядка, спорт, фитотерапия, здоровый сон, сбалансированное питание, закаливание).
Средняя	«Личная гигиена»: закрепить культурно-гигиенические навыки. «Территория здоровья»: расширить представления о профессии «врач», помочь преодолеть страх поликлиники/прививок/анализов. «Закаляйся, если хочешь быть здоров»: сформировать привычку закаляться. «Охрана здоровья»: сформировать представления о защитных функциях организма.
Старшеподготовительная	«Оздоровление, когда оно нужно?»: закрепить привычку к ЗОЖ. «Здоровый школьник»: обучить техникам снятия умственного и мышечного напряжения (пальчиковые игры, динамические паузы, самомассаж). «Оздоровительный бег»: рассказать просто о кардионагрузках, пробежках и их эффективности в укреплении здоровья. «Витамины для нашего организма»: дать представления о натуральных источниках витаминов и синтетических препаратах.

Формирование привычки придерживаться режима дня — одна из задач здоровьесберегающих занятий

Длительность занятий по здоровьесозиданию соответствует нормам СанПиН для занятий НОД.

В младших группах общий хронометраж занятия не должен превышать 15 минут.

Таблица: временной план занятия «Режим дня — наш друг» в первой младшей группе

Этап	Оргмомент	Вводная часть. Включение в игровую проблемную ситуацию. Кукла Маша плохо себя чувствует и не понимает, почему это с ней происходит. Воспитатель предлагает ребятам посмотреть, как проходит день Маши и попробовать сделать выводы.	Основная часть	Подведение итогов
Длительность	1 минута	3 минуты	8–10 минут	1 минута

Анализ занятия по здоровьесбережению

Воспитатель оценивает проведённое занятие по различным аспектам. Рекомендуется использовать трёхбалльную шкалу:

- 1 — плохо,
- 2 — удовлетворительно,
- 3 — хорошо.

Самоанализ проводится с целью выявления недостатков и недочётов в разработке. Педагог намечает варианты улучшения занятий по здоровьесбережению, корректирует методику воспитания и обучения дошкольников.

Анализ занятия по здоровьесбережению также могут проводить другие педагоги ДОО или приглашённые эксперты.

Проводя самоанализ, педагог оценивает эффективность использованных методов и приёмов работы

Анализируется занятие по параметрам:

- соответствие темы, обучающих приёмов и форм возрасту детей;
- эффективность использованных методик;
- эффективность оборудования и атрибутов;
- вовлечённость воспитанников в образовательную деятельность;
- эмоциональное состояние воспитанников.

Формирование здоровой личности дошкольника обеспечивается при помощи скоординированного и позитивного взаимодействия педагогов и медицинского персонала ДОО с воспитанниками и родителями. Внедрение здоровьесберегающих технологий в детском саду позволяет сделать образовательный процесс насыщенным и интересным. При этом у дошкольников закладывается осознанное стремление к поддержанию здоровья и правильному образу жизни.