

Организация системы профилактическо-оздоровительных мероприятий

Результативность использования здоровьесберегающих технологий

Перспективный план мероприятий по реализации здоровьесберегающих технологий (на примере старшей группы)

Таблицу составила: Виноградова Елена Николаевна, инструктор по физической культуре _____

месяц	Тема мероприятия	Цель мероприятия	Внедрение здоровьесберегающих технологий в структуру занятия
сентябрь	Праздник на улице «Таблетки на ветках»	Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Рассказать о пользе витаминов, объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Воспитывать желание употреблять в пищу полезные продукты.	«Дыхательная гимнастика» А.Н. Стрельникова Упражнения: <u>«Ладони»</u> Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем. <u>«Насос»</u> Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение. -технология сохранения и стимулирования здоровья: подвижные игры «Хитрая лиса», «Передай- встань»
октябрь	Досуг «Путешествие к Доктору Айболиту»	Закреплять умение двигаться в ритме музыки, развивать пластику, координационные способности. Упражнять в ходьбе и беге по гимнастической скамейке, в прыжках из глубокого приседа, в метании в движущую цель.	«Дыхательная гимнастика» А.Н. Стрельникова Упражнение: <u>«Погончики»</u> . Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно. Упражнения для психомоторного развития дошкольников А.Л. Сиротюк (кинезиологические упражнения) Упражнение: <u>«Зайчик-кольцо-цепочка» (энергетизация головного мозга)</u> «Ритмическая пластика для дошкольников» А.И. Буренина Упражнение: <u>«Упражнения с осенними листочками»</u>
ноябрь	День открытых дверей «День Здоровья» (в рамках проведения Недели Здоровья)	Установление доверительных отношений между родителями и педагогами, определение задач совместного воспитания детей и их реализация.	«Технология музыкального воздействия»: Фитболаэробика Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» Танец «Часики» «Дыхательная гимнастика» А.Н. Стрельникова Упражнение: <u>«Кошка»</u> . Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.
декабрь	Досуг «Мороз не велик, да стоять не велит»	Развивать ловкость, координацию движений, внимание, чувство ритма, умение взаимодействовать в команде;	«Артикуляционная гимнастика» М.Ю. Картушиной Упражнение: <u>Мимическое упражнение «Эхо»</u> на развитие эмоций - технология музыкального воздействия Ритмопластика А.И. Буренина «Ритмическая пластика для дошкольников»
январь	Неделя «Зимних игр и забав»	Организовать интересную, разнообразную деятельность детей на прогулке, укрепить здоровье детей.	Технология сохранения и стимулирования здоровья: зимние подвижные игры. «Мороз красный нос» «Снежная карусель», «Ловишки парами», игры-эстафеты (катание на санках, лыжная упряжка).
февраль	Праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества «Тяжело в учении – легко в бою»	Воспитывать чувства патриотизма, гражданственности, физической и нравственной культуры у воспитанников.	Технология музыкального воздействия «Ритмическая пластика для дошкольников» А.И. Буренина Танец «Граница»
март	Досуг «Здоровая мама и я»	Прививать культуру здорового образа жизни.	Упражнения для психомоторного развития дошкольников А.Л. Сиротюк Упражнение: <u>«Крестики и нолики»</u> Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельникова Упражнение: <u>«Перекаты»</u> . Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке. Поменяйте ноги и повторите упражнение. <u>«Шаг»</u> . Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. Тоже самое делаем с правой ноги. Программа «Будь здоров. малыш!» и технология реализации Токаева Т.Э.
апрель	Досуг «Да здравствует Страна Чистюль!» (в рамках проведения Недели Здоровья)	Формирование у детей, педагогов, родителей осознанного отношения к своему здоровью. Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления среди всех участников образовательного процесса.	«Дыхательная гимнастика» А.Н. Стрельникова Упражнение: <u>«Ушки»</u> . Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делая вдох, к другому плечу тоже самое. Не забывайте выдыхать. <u>«Весна»</u> Наконец сегодня солнце Заглянуло к нам в оконце, Вместо злых метелей, стуж На дороге много луж. Очень нежно греет солнышко,

			<p>Зачирикали воробушки, И ворона им в ответ Громко каркнула: «Привет!» Ходят люди, улыбаются, Ты пришла, весна-красавица! Руки совершают плавные встречные движения, имитируя движения рук дирижера в оркестре. Технология сохранения и стимулирования здоровья: подвижные игры «Пустое место», «Космонавты»</p>
май	Досуг «Любимые дворовые игры»	Развивать ловкость, быстроту, точность движений, внимание, желание участвовать в совместных играх.	<p>«Дыхательная гимнастика» А. Н. Стрельниковой «Подвижные игры» М.Н. Жуков «Упражнения для психомоторного развития дошкольников». А.Л. Сиротюк Упражнение: «Мячик в руках» «Перекаты». Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке. Поменяйте ноги и повторите упражнение. -Технология сохранения и стимулирования здоровья: спортивные игры «Кувшинчик», «Лови и убегай», «Горячий картофель», «Охотник и зайцы»</p>
июнь, июль, август	Праздник «Солнечное детство» (на улице); Досуг: «Летние забавы», «Мойдодыр в гостях у малышей», «Мы туристы» Праздник на улице «До встречи лето красное!»	Прививать культуру здорового образа жизни, координации движений, ориентировки в пространстве, коммуникативных навыков, повышение двигательной активности	В летне-оздоровительный период на физкультурных занятиях применяю включённые в классификацию здоровьесберегающих технологий, используемых в НОД образовательной области "Физическое развитие", упражнения стараюсь увязать согласно теме занятия.

Классификация здоровьесберегающих технологий, используемых в непосредственной образовательной деятельности ОО "Физическое развитие"

Таблицу составила: Виноградова Елена Николаевна, инструктор по физической культуре _____

Цели и задачи здоровьесберегающих технологий	Название технологии	Автор	Место использования в образовательном процессе
<p>Цель: развитие и укрепление Физического и психического здоровья детей дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <p>Оздоровительные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; - совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, различных форм оздоровительных упражнений, закаливания; - формировать правильную осанку, гигиенические навыки. <p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; - создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности; - выявлять интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему спортивно-оздоровительной работы. 	<p>Технологии сохранения и стимулирования здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Утренние гимнастики (на улице) - Динамические паузы - Подвижные и спортивные игры - Релаксация - Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др.) - Гимнастика динамическая, корригирующая. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей»; - Гаврючина Л.В. "Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» - Макарова З.С. «Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях» - «Дыхательная гимнастика» А. Н. Стрельниковой; - «Точечный массаж и дыхательная гимнастика» В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров; - «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки» В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. - «Массаж с массажными мячиками» К. К. Утробина - Пожиленко Е.А. «Артикуляционная гимнастика» - Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребёнка». - Нейропсихологическое сопровождение обучения (Кинезиологические) упражнения «Упражнения для психомоторного развития дошкольников» А.Л. Сиротюк - Т.Ю. Бардышева «Пальчиковые игры» 	<ul style="list-style-type: none"> - ежедневно - во время физкультурных занятий, на прогулке; - во время физкультурных занятий, на прогулке, - в зависимости от состояния детей - ежедневно в любой удобный отрезок времени - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
<p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать потребность в здоровом образе жизни; выработать привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; - расширять кругозор, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создать положительные основы для воспитания патриотических чувств. - развивать физические качества, необходимые для полноценного развития личности. 	<p>Технологии обучения здоровому образу жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физкультурные занятия - Проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия - Точечный самомассаж 	<ul style="list-style-type: none"> - «Примерная основная образовательная программа дошкольного образования» под редакцией М. А. Васильевой, Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой. - Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми», - А. И. Фомина «Физкультурные занятия и подвижные игры в детском саду», - Л. Н. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет», - Г. Ю. Байкова, В. И. Моргачева «Реализация образовательной области «Физическое развитие», - Н. Л. Воробьева «Побегаем, попрыгаем». - Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 л» - О. Громова: «Подвижные игры для детей ФГОС ДО» - А. Кенеман «Детские подвижные игры народов СССР 	<ul style="list-style-type: none"> - 2-3 раза в неделю - в свободное время - с часто и длительно болеющими детьми
	<p>Коррекционные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технологии музыкального воздействия 	<ul style="list-style-type: none"> - Ритмопластика А.И. Буренина «Ритмическая пластика для дошкольников - Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Сафи дансе» Фитболаэробика 	<ul style="list-style-type: none"> В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

	- Профилактика плоскостопия		
	Технологии просвещения родителей по здоровьесбережению		-родительские собрания, - консультации, беседы, - конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, папки-передвижки, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, -практические показы (семинары -практикумы).

Организация коррекционно – развивающей работы с воспитанниками

Индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) сопровождения воспитанников 2021-2022 г.

Возрастная группа: старшая

Таблицу составила: Виноградова Елена Николаевна, инструктор по физической культуре _____

Образовательная область	ФИ ребенка	Содержание индивидуальной работы	Взаимодействие с семьей	Результаты	
				начало года	конец года
Физическое развитие	Илья Ф.	<p>Оздоровительные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внедрить использование специальных физических упражнений, игр и массажа для профилактики и коррекции плоскостопия; -закрепить положение мышц опорно-двигательного аппарата корригирующими упражнениями; - формировать правильную постановку стопы и сохранить правильную осанку детей. Образовательные задачи: -формировать двигательные умения и навыки у ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия; -познакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно относиться к своему здоровью; - обогащать двигательный опыт через различные виды движений. <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приучать к самостоятельному выполнению корригирующих физических упражнений; - воспитывать потребность в постоянной двигательной активности и ЗОЖ; - воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполняемые в положении стоя; -выполняемые в положении сидя; -игровые упражнения <p>Здоровьесберегающие технологии, применяемые на индивидуальных занятиях:</p> <p>И.С. Красикова «Плоскостопие.</p>	<p>Консультации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1«Плоскостопие. Причины появления. Виды» 2. «Массаж и самомассаж в домашних условиях» 3. «Десять советов инструктора по физической культуре родителям» 4. «Водные профилактические процедуры» 5. Совместные занятия родитель-ребёнок-педагог по плану <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6. Мастер класс «Изготовление нестандартного оборудования» 	<p>На начало индивидуальной работы Илья испытывал трудности при выполнении упражнений. Не мог поднимать фломастеры с пола хватом пальцев ног.</p>	<p>Индивидуальная работа проводилась регулярно. Илья справляется со всеми упражнениями.</p>

		Профилактика и лечение» СПб. 2002г. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» издательство «Учитель» 2009г.			
--	--	---	--	--	--

Заключение по итогам индивидуальной работы: в результате проведённой индивидуальной работы по итогам мониторинга повторного обследования специалиста - воспитанник: здоров.

План индивидуально-коррекционной работы по плоскостопию

Ф.И. ребенка Илья. Ф., возраст 6 лет

Дата составлена: сентябрь 2021-2022 учебный год

Таблицу составила: Виноградова Елена Николаевна, инструктор по физической культуре _____

Раздел работы	Содержание работы	Срок выполнения	Отметки о выполнении
Профилактическая работа для коррекции плоскостопия	- Упражнения, выполняемые в положении стоя;	Сентябрь-октябрь	Выполнено
	- Гимнастика в ходьбе (на носках, на наружных краях стоп, на носках, при этом колени следует поднимать как можно выше, на пятках);	Ноябрь-декабрь	Выполнено
	- Упражнения, выполняемые в положении сидя;	Январь-февраль	Выполнено
	- Упражнение «Марш и бег» - Упражнение « Грустный – веселый зайчик»	Март-апрель	Выполнено
Развитие двигательных навыков	Итоговые упражнения:		
	- «Собери бусы»	Сентябрь-октябрь	Выполнено
	- «Украсть цветок»	Ноябрь-декабрь	Выполнено
	- «Мы стоим!»	Январь-февраль	Выполнено
	- «Наряди свечку»	Март-апрель	Выполнено
- « Утиная ходьба»			

Владение современными образовательными и информационными технологиями, применение их в практической профессиональной деятельности

Название технологии	Автор	Цель, задачи	Применение
Проектная деятельность	«Проектная деятельность дошкольников» Е. Н. и А. Н. Веракса	Цель: развитие свободной творческой личности ребенка. Задачи: - обеспечение психологического благополучия и здоровья детей; - развитие познавательных способностей; - развитие творческого воображения; - развитие коммуникативных качеств.	Совместные проекты с детьми, их родителями (законными представителями) и педагогами. - «Холода не беда – мы здоровые всегда!». - Неделя здоровья «Малые Олимпийские игры» - «К здоровой семье через детский сад» - «Организм свой надо знать, чтоб здоровье укреплять»
Метод проблемного обучения	Махмутов М. И. «Проблемное обучение. Основные вопросы теории. Детская психология»	Цель: воспитывать способность самостоятельно анализировать проблемную ситуацию, самостоятельно находить правильный ответ	Постановка и решение вопросов проблемного характера. В непосредственной образовательной деятельности, в индивидуальной работе.
Личностно-ориентированная технология.	Никитина Н. И. «Личностно-ориентированное обучение: теории и технологии».	Цель: развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Задачи: - обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития личности ребенка, реализация ее природных потенциалов; - приоритете личностных отношений; - индивидуальный подход к воспитанникам	Сотрудничество и равенство в отношениях педагога с ребенком, партнерство в системе взаимоотношений «взрослый-ребенок». При определении индивидуального объёма нагрузки: расчет количества повторений, темпа и ритма движений, и т. д., выполнение двигательного действия
«ТРИЗ»	Г. С. Альтшуллер «Система ТРИЗ как метод развития творческого мышления»	Цель: формирование сильного мышления и воспитание творческой личности, подготовленной к решению сложных проблем в различных областях деятельности. Задачи: - развивать у ребенка естественную потребность познания окружающего мира; - формировать навыка самостоятельного поиска и получения нужной информации; - воспитывать определенные качества личности	Использую нетрадиционные формы работы, которые ставят ребенка в позицию думающего человека. - Системный подход (рассматривание объекта по системному оператору; Например, мяч - его назначение, части, место использования, чем было в прошлом и стало в будущем; - Синектика (аналогия) - подражания действиям животным, птиц, транспорту - психогимнастика (умение выражать эмоции с помощью движений)
Здоровьесберегающие технологии	См. таблицу «Здоровьесберегающие технологии»		
Игровая технология	Л.Н. Волошина «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников»	Цель: создать полноценную мотивационную основу для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от уровня развития детей. Задачи:	Развитие интеллекта и мотивации к занятиям спортом. Использую во время непосредственной образовательной деятельности.

		<p>-подобрать средства, активизирующие деятельность детей и повышающие ее результативность</p> <p>-достигнуть высокого уровня мотивации, осознанной потребности в усвоении знаний и умений за счет собственной активности ребенка.</p>	
Информационно-коммуникационные технологии	Виноградова Е.Н.	<p>Цель: создание информационной площадки для представления собственного опыта и взаимодействия с родителями и коллегами.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать самообразование через освоение новых образовательных технологий; -систематизировать и распространять накопленный опыт; - применять ИКТ в учебном процессе. 	https://multiurok.ru