



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Березка»
В.Ф.Степанова

План работы по внедрению здоровьесберегающих технологий
в МБДОУ « Детский сад « Берёзка»
Заинского муниципального района, Республики Татарстан
Тема: «Использование здоровьесберегающих
технологий в ДОУ»

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- изучение философской, научной, психолого-педагогической и методической литературы по проблеме (изучить уровень разработанности проблемы внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в ДОУ);
- воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни и повышение значимости занятия физической культурой через взаимодействие с семьями воспитанников с использованием здоровьесберегающих технологий;
- создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, ресурсное обеспечение;
- повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения;
- использование в работе с дошкольниками современных здоровьесберегающих технологий;
- повышение компетентности родителей в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья дошкольников;

Тематическое планирование

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Разработка и проведение диагностики на выявление знаний о здоровье и здоровом образе жизни.	сентябрь	Воспитатели групп
2	Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.	сентябрь	Ст. воспитатель
3	Сбор информации о здоровьесберегающих технологиях и о нетрадиционном здоровьесберегающем оборудовании.	октябрь	Юсупова Г. Я., педагоги
4	Оформление папок–передвижек для родителей по теме, подборка фотографий, литературы.	в течение года	Воспитатели
5	Беседы с родителями о необходимом участии, о серьезном отношении к образовательному процессу в ДОУ.	в течение года	Воспитатели групп
5	Сбор информации о здоровьесберегающих технологиях и о нестандартном оборудовании.	в течение года	Физинструктор, Воспитатели групп
6.	<p>Ознакомление детей с литературными произведениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • И. Семёнова «Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой»; • К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр»; • Вадим Коростылев «Королева Зубная щетка»; • А. Барто «Я расту»; • Н. Лоткин «Тихий час», • В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»; • В. Суслов «Про Юру и физкультуру»; 	в течение года	Воспитатели групп

	<ul style="list-style-type: none"> • С. Михалков «Про мимозу», • Е. Кан «Наша зарядка». 		
7.	Беседа на тему: «Моя семья и физкультура»	Ноябрь	Физинструктор
8.	Оформление и изготовление оборудования и атрибутов к сюжетно - ролевым играм.	в течение года	Воспитатели, родители
9.	Оформление картотеки дидактических игр, спортивных и подвижных игр, утренней гимнастики, бодрящей гимнастики, дыхательной гимнастики.	в течение года	Воспитатели групп
10	Занятие на тему: «Где прячется здоровье ? » Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.	декабрь	Воспитатели групп, ст. медсестра
11	Организация и проведение подвижных игр, ежедневной утренней гимнастики, бодрящей, дыхательной гимнастики, закаливания (в летний период), физкультурные занятия.	в течение года	Воспитатели групп, физинструктор, муз. руководитель
12	Консультация для родителей на тему: «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ и семье».	январь	Юсупова Г. Я. – ст. воспитатель
13	Раздаточный материал для родителей «Здоровый образ жизни».	январь	Ст. медсестра
14	Изготовление нестандартное оборудование.	в течение года	заведующий, воспитатели групп
15	Родительское собрание по теме: «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ и семье».	февраль	по группам воспитатели
16	Участие в смотре – конкурсе	март	Юсупова Г. Я.

	«Нетрадиционное здоровьесберегающее оборудование».		
17	Рефлексия проводимых мероприятий, направленных на здоровье детей в форме круглого стола, анализ деятельности.		Заведующий Степанова В. Ф.
18	Планирование работы, исходя из потребностей родителей, детей, на основании результатов, проделанной работы.	в течение года	Юсупова Г. Я., воспитатели групп
19	Педсовете на тему «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ и семье».	май	Степанова В. Ф., Юсупова Г. Я., воспитатели групп, педагоги.

Современные здоровьесберегающие педагогические технологии

<i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Руководитель физического воспитания
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО

Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз (В.Ф.Базарнов)	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная (Стрельникова, Сметанкина)	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, руководитель физического воспитания
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			

Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, психолог
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
---------------------	--	--	---

3. Коррекционные технологии

Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели, психолог
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета	Воспитатели, психолог

		снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, руководитель физического воспитания

Перспективный план по использованию различных видов здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ

	<i>Динамические паузы</i>	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	<i>Релаксация</i>	<i>Пальчиковая гимнастика+ артикуляционная гимнастика</i>	<i>Гимнастика для глаз</i>	<i>Гимнастика бодрящая</i>	<i>Гимнастика ортопедическая</i>	<i>Физкультурное занятие</i>	<i>Технологии музыкального воздействия</i>
--	---------------------------	------------------------------------	-------------------	---	----------------------------	----------------------------	----------------------------------	------------------------------	--

				<i>тика</i>					
понедельник	Во время занятий	Ежедневно	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	+	Ежедневно, в различных формах физ.-озд.работы
вторник	Во время занятий	Ежедневно	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна		Ежедневно, в различных формах физ.-озд.работы
среда	Во время занятий	Ежедневно	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	+	Ежедневно, в различных формах физ.-озд.работы
четверг	Во время занятий	Ежедневно	Ежедневно, в зависимости от состояния детей	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедневно после сна	Ежедневно после сна	+	Ежедневно, в различных формах физ.-озд.работы

пятница	Во врем я занят ий	Ежедн евно	Ежедн евно, в зависи мости от состоя ния детей	3-4 р.в день	3-4 р.в день	Ежедн евно после сна	Ежеднев но после сна		Ежедн евно, в различ ных формах физ.- озд.раб оты

Используемая литература

- 1) Кащенко В.П. “Педагогическая коррекция” - М.,1994
- 2) “Логопедия” учебник для пединститутков под ред. Волковой Л.С. - М.,1989
- 3) Маркова Л.С. “Построение коррекционной среды для дошкольников с ЗПР”, - М.,2005
- 4) Нестерюк Т., Шкода А. “Гимнастика маленьких волшебников” (элементы йоги для детей)
- 5) Чистякова М.И. “Психогимнастика” - М.,1995
- 6) Алямовская В.В. Как воспитать здорового ребенка – М.,1993
- 7) Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М., ФИС, 1987
- 8) Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. – М., Аркти, 2001
- 9) Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников – Мозаика-Синтез, 2010
- 10) Сухомлинский В.А. О воспитании. – М.,1973