

Здоровьесберегающие технологии
в подготовительной к школе группе «Умнички» (6 – 7 лет)
(период с января по апрель 2021 уч. год)
Воспитатели: Корминец С.В.
Болодис Н.А.

Цель ЗСТ – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Виды двигательного режима:

- утренняя гимнастика (комплекс 17, 20, 23, 31 (без предметов), комплекс 18 (с кубиком), комплекс 19, 24, 29 (с малым мячом), комплекс 21, 25 (с веревкой), комплекс 22, 27 (в парах), комплекс 26 (с обручем), комплекс 28 (с флажками), комплекс 30 (с гимнастической палкой);
- дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям («Вырасти большой», «Удивимся», «Подуй на снежинку», «Задухание свечи», «Ежик», и др.)
- гимнастика для глаз способствует снятию статического напряжения мышц глаз (комплекс гимнастики «Дни недели»);
- пальчиковая гимнастика, систематические упражнения развивают у детей мелкую моторику и координацию движений рук («С неба падают снежинки», «Зимние забавы», «Самолет», «Планеты», «Перелетные птицы», «В школу» и др.);
- артикуляционная гимнастика («Карусели», «Часики», «Варенье», «Индюк», «Окошко», «Чистим зубки» и др.);
- физкультминутки проводятся во время занятий, по мере утомляемости детей («Животные Арктики и Антарктиды», «Зимние забавы», «Зимующие птицы», «Наша армия сильна», «Весна - красна» и др.);
- гимнастика после сна проводится ежедневно после дневного сна (комплекс «Снежинки» - январь, комплекс «Поднимайся, детвора», комплекс «Чтоб совсем проснуться» - март, комплекс «Мишка вылез из берлоги» - апрель);
- гимнастика для профилактики плоскостопия;
- гимнастика для формирования правильной осанки;
- подвижные игры проводятся ежедневно на прогулке, подбираются в соответствии с возрастом ребёнка («Коршун и наседка», «Игла, нитка, узелок», «Горелки», «Два Мороза», «Совушки», «Гуси - лебеди», «Веселые ребята», «Самолеты», «Цепи кованые» и др.);
- релаксационные упражнения способствуют снятию внутреннего мышечного напряжения (в сопровождении со спокойной классической музыкой, звуки природы);
- ООД «Физическая культура», «Безопасность» (цель - становление физической культуры дошкольников, осознанного отношения к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять здоровье).

В группе проводится комплекс оздоровительных мероприятий:

- соблюдение температурного режима согласно СанПиНа;
- оптимальная нагрузка на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- правильная организация прогулок и их длительность;
- соблюдение сезонной одежды;
- облегченная одежда в детском саду;
- обработка рук антисептиком (4 раза в день) в период инфекционных заболеваний (коронавируса, гриппа, ОРВИ и др.);
- термометрия ребенка (4 раза в день) в период инфекционных заболеваний (коронавируса, гриппа, ОРВИ и др.);

- кислородный коктейль (1 раз в квартал);
- музыкотерапия, сказкотерапия перед сном;

закаливающие процедуры:

- хождение босиком по массажным дорожкам;
- обширное умывание водой комнатной температуры;
- самомассаж тела «Рукавичка».

Работа с родителями:

Папка – передвижка «Ребенок и вредные привычки родителей» (январь)

Папка – передвижка «Спортивные секции для дошкольников» (февраль)

Папка – передвижка «Бережём здоровье с детства или 10 заповедей здоровья» (март)

Папка- передвижка «Как ухаживать за зубами дошкольников» (апрель)

Консультация «Зарядка для красивой осанки» (март)

Консультация «Укрепление иммунитета» (январь)

Консультация «Упражнения и игры для детей при плоскостопии» (апрель)

Буклет «Профилактика коронавируса и других инфекционных заболеваний» (февраль)

Индивидуальные беседы с родителями о важности оздоровительных мероприятий, закаливающих процедур дома и в ДОУ, а также профилактике простудных заболеваний.