**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, столькому 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 - подготовительная | * Эвристические беседы. Дети в разговоре с педагогом ищут ответ на проблемные вопросы:   + «Почему мы болеем?»,   + «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. |

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.

**Видео: сюжетно-ролевая игра «Кукла заболела» в первой младшей группе**

Грамотно организованная игра с самыми маленькими дошкольниками: воспитатель исполняет основную роль (доктор), дети по очереди — дополнительные (родители заболевшей девочки). Включение ребят в игровую ситуацию заслуживает особого внимания. Воспитатель наводящими вопросами погружает детей в игру «Поликлиника».

**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 «Корригирующие 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 | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Рисунок | «Раскрашивание овощей, фруктов» | «Моё любимое солнышко» | «Дети делают зарядку» | * «Зимние забавы», * «Спортивные игры» |
| Аппликация | «Банка с таблетками» | «Лыжник» (коллективная) | * «Овощи на тарелке», * «Витаминное варенье» | * «Встанем в хоровод», * фотоколлаж на тему ЗОЖ |
| Лепка | «Помидор и огурец» | «Зимние забавы» (коллективная) | «Спортивные фигуры» (статические) | «Спортивные фигуры» (в движении) |
| Неклассические примеры | Рисование пальчиками «У природы нет плохой погоды» (солнышко, дождик, радуга, тучи) | Изготовление сенсорной игрушки (в качестве наполнителя крупа, орешки, жёлуди) | Изготовление лэпбука (книжки-раскладушки) | Изготовление макета «Зимние виды спорта» |

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.