**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, выслушивание 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 |
| Старшая,подготовительная | * «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.

**Конспект занятия по здоровьесберегающим технологиям «Страна Здоровья» в первой младшей группе (фрагмент)**

|  |  |
| --- | --- |
| Автор | Шацких И.П., воспитатель  |
| Оборудование | * Голубая ткань,
* корригирующая дорожка,
* палочки,
* игрушки: зайчик, лисичка с машиной, медведь,
* скамейки.
 |
| Ход занятия | В.: Ребята, мы с вами поедем в Страну здоровья, чтобы быть всегда здоровыми, сильными, красивыми. А для этого нам нужно снять сандалики.Дети снимают сандалии, занятие проходит без обуви.* Друг за другом по тропинке мы пойдём через лесок, (Идут друг за другом по залу)Ой, увязли наши ножки, очень рыхлый тут песок. (Высоко поднимают ноги)Не увязли наши ножки, побежали по дорожке, (Бегом по залу)Вышли на лужайку, повстречали зайку. (Идут шагом). <…>

В.: На пути у нас река, а кто живёт в реке?Дети: Рыбка!* Рыбка-малютка по речке плывёт, (Складывают ладошку к ладошке и показывают рыбку)Рыбка-малютка хвостиком бьёт. (Хлопают себя по коленям).

В.: Ребятки, а мы сможем по реке пройти?Дети: Нет, ножки промочим.В.: А что нужно сделать?Дети: Мостик.Игра с палочками «Гвоздь и молоток».* Это гвоздь и молоток, (Показывают сначала одну палочку, затем другую)Мы построили мосток. (Стучат палочками друг о друга)Мы по мостику пойдём (Палочками имитируют ходьбу)И друзей (Катают палочками между ладошками) себе найдём. (Соединяют концы палочек).

Через голубую ткань (речка) перебрасывают корригирующую дорожку.В.: Перейдём по дорожке.Встретили зайчика (плачет).В.: Что, заинька, плачешь? Ой, он не умеет говорить. Научим зайку разговаривать?А что нам помогает говорить? (Язык).Присели на полянку.* Язычок живёт во рту, он блинчики печёт. (Пя-пя)Напёк целую гору.Стал блинчики кушать да с вареньем, а варенье вкусное. (Облизывают губы)Поел и поехал на лошадке. (Цокают)Приехал, поставил лошадку за «заборчик»И сел на гармошке играть. (Иу-иу)Поиграл и дальше поскакал.Удивились, рассердились, улыбнулись.

В.: Вот, зайка, если ты будешь выполнять эти упражнения, то ты быстро научишься говорить! <…>В.: Идём дальше.Повстречали в машине лисичку.В.: А что, лисонька ты грустишь? Машина не едет? Поможем лисоньке?* Накачаем колёса, (Ш-ш-ш)Залили бензин, (С-с-с)Завели мотор, (У-у-у)Поехали потихонечку и быстренько.

В.: Посмотрите, у дерева мишка сидит и плачет, не может на дерево забраться. Поможем, покажем, как нужно?Дети лезут по скамейке.В.: Мы помогли мишке научиться лазить по деревьям, а теперь пора возвращаться в садик. А в садик мы с вами пойдём по брёвнышку.Подведение итогов. |
|  |

Занятие в игровой форме способствует профилактике плоскостопия (корригирующие дорожки), развитию артикуляционного аппарата, логоритмике (координации движений и речи). Смена видов деятельности в приведённой разработке осуществляется путём чередования физических упражнений. Для занятия с детьми 1,5–3 лет это плюс, ведь малыши неусидчивы и у них высока потребность в двигательной активности.

**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 ДОУ 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 ДОУ 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.