**ТЕМА:** «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога»

**С О Д Е Р Ж А Н И Е**

Информация об опыте……….………...…………………………………………3

Технология опыта………………………………………………………….…… 10

Результативность опыта…………………………………………………………14

Заключение……………………………………………………………………….15

Библиографический список……………………………………………………..16

Приложение  к опыту……………………………………………………………17

**Информация об опыте.**

По данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название **«здоровьесберегающие технологии».**

**Здоровьесберегающие педагогические технологии.**

**Здоровьесберегающая технология –**это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискусионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия **«здоровьесберегающие образовательные технологии»** утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов.  **Здоровьесберегающие технологии** можно расссматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые **дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.**

Вот некоторые из трактовок педагогической технологии:

Педагогическая технология – совокупность психолого-педагогических установок, форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть инструментарий педагогического процесса (Б.Т.Лихачев)

Педагогическая технология – система способов, приемов, шагов, последовательность которых обеспечивает решение задач воспитания, обучения и развития личности воспитанника, а сама деятельность представлена процедурно, т.е. как определенная система действий; разработка и процедурное воплощение компонентов педагогического процесса в виде системы действий, обеспечивающей гарантированный результат (Г.М.Коджаспирова)

Педагогическая технология – системная совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей (М.В.Кларин)

Технология обучения – это точное знание того, как надо обучать, и такой способ обучения, который ориентирован на результат и гарантирует его достижение (Е.В.Бондаревская)

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость.

Анализ различных определений и описаний сущности педагогической технологии позволяет за основное принять следующее определение:

**Педагогическая технология –**это целостный научно обоснованный проект определенной педагогической системы от ее теоретического замысла до

реализации в образовательной практике, отражающий их цели, содержание, формы, методы, средства, результаты и условия организации.

Из определения следует, что компонентами педагогической технологии выступают:

* концептуальная основа (то есть научная база технологии, те психолого-педагогические идеи, которые заложены в ее фундамент);
* содержательная часть (то есть цели и содержание обучения и воспитания);
* процессуальная часть (то есть формы, методы, средства, условия организации учебно-воспитательного процесса, результат)

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образов**ании

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Другими словами целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ):

1) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

2) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

3) технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

**Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании –классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: медико-профuлактические;

физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду; технологии валеологического просвещения родителей.

**Медико-профuлактические технологии** в дошкольном образовании технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** в дошкольном образовании –технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

**Технологии социально-психологического благополучия ребёнка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения**педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии**в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

**Технологии валеологического просвещения родителей** – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Здоровьесберегающие |  | технологии |
| Технологии сохранения и стимулирования здоровья | Здоровьесберегательные образовательные технологии | Коррекционные технологии |
| - Стретчинг  - Динамические паузы  - Подвижные и спортивные игры  - Релаксация  - Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др)  - Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая | - Физкультурные занятия  - Проблемно-игровые :игротренинги, игро- терапия  - Коммуникативные игры  - Серия занятий«Уроки здоровья»  - Точечный самомассаж | - Технологии музыкального воздействия  - Арт-терапия  - Сказкотерапия  - Технологии воздействия цветом  - Психогимнастика  - Фонетическая ритмика |

**Здоровьесберегательные образовательные технологии:**

**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. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

**Проблемно-игровые** игротреннинги, 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. Ответственный исполнитель: 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. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Непосредственно образовательная деятельность**-1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**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

Ответственный исполнитель: воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

**Точечный массаж.**Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули). Ответственный исполнитель: воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания.

   Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

**Технология опыта:**

**1 этап: Выбор темы.**

При рассматривании детской энциклопедии «Расти здоровым». У детей возник спор о том, что важнее для сохранения здоровья. Это подтолкнуло меня проанализировать здоровьесберегающие образовательные технологии, которые я использовала в своей педагогической деятельности и углубленно изучить данную тему.

В ходе беседы с детьми были заданы вопросы:

Что знаем?

- Здоровый человек это не только тот, кто укрепляет свой организм при помощи физических упражнений, но ещё он следит за своим здоровьем.

- Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать.

- Еда бывает вкусная и не вкусная.

- Чтобы укрепить и сохранить здоровье, надо заниматься спортом, физкультурой, закаляться, соблюдать режим, гулять на свежем воздухе.

- Если не соблюдать правила гигиены, можно заболеть.

- Вредные микробы убивают здоровье, а «добрые» помогают не болеть.

Что хотим узнать?

- Почему мы не болеем всё время?

- Как можно защититься от болезней?

- Какую пользу приносят полезные продукты организму человека?

- Для чего нужно поддерживать полезные микробы?

- Какая пища бывает самая полезная?

- Что нужно, чтобы чувствовать себя здоровым?

Как можем найти ответ?

- спросить у родителей;

- в энциклопедии;

- в книгах;

- в журналах;

- в интернете;

- посмотреть видеофильмы;

- спросить у врача;

- спросить у друзей, знакомых;

- сходить с родителями в аптеку, поликлинику, магазин;

- сходить на экскурсию в медицинский кабинет, пищеблок.

**2 этап. Сбор сведений (информации)**

Совместно с детьми определить возможные источники информации.

- Развивающие игры «Валеология», 1-2 части Правила гигиены и бережное отношение к своему здоровью.

- Плакат «Правила гигиены. Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым, день с зарядки начинай, гигиену соблюдай».

- Научно-популярная литература: «Уроки Айболита» Зайцев Т. К., «Это я» Холден, «Азбука здоровья» Лацис К., «Расти здоровым» Ротенберг Р.

- Художественная литература: «Вредные привычки» Г. Остер, «Волшебный морж», «Спаси Веронику», «Зарядка и Простуда», «Денис и медвежонок Денни» Шоргина Т. А.

- Стихотворения: «Зачем соблюдать режим», «Под душем», «Утренняя песенка» Шоргина Т. А., «Мойдодыр» К. Чуковский, «девочка Чумазая» А. Барто.

- Журналы, вырезки из газет и журналов.

- Просмотр фильмов и презентаций.

**3 этап. Выбор проектов. Возможные тематические проекты**

- Составление коллажа «Полезные продукты»

- Сочинение коллективной сказки для книги «Молоко и Кефир»

- Сочинение авторских сказок с рисунками в книгу «Секреты здоровья»

- Выпуск газеты «Рассуждалки». Рассуждения детей о здоровье

- Выставка плакатов «Что делать, чтобы быть здоровым»

Изготовление папки «Витамины»

**4 этап. Организация деятельности в центрах активности**

Центр «Искусства»

- Рисование иллюстраций к книге «Секреты здоровья»

- Рисование «Полезные и неполезные продукты»

«Почему надо мыть овощи», «Правила гигиены»

- Аппликация. Составление коллажа «Полезные картинки»

Центр «Литературный»

- Подготовка выпуска газеты «Рассуждалки»

- Рассматривание и чтение книг, энциклопедий

- Сочинение сказок, историй, рассказов, загадок.

Центр «Манипуляционный»

- Дидактические игры «Здоровая пища», «Что полезно, а что нет», «Как готовиться ко сну», «Какие предметы нам нужны, чтобы быть чистыми, опрятными», «Найди дорогу к полезным продуктам», «Угадай загадку, покажи отгадку», «Из чего варят кашу и как её сделать вкусной», «Найди отличия», «Составь меню», «Разложи правильно», «Как нужно ухаживать за собой», «Если я делаю так», «Выбери блюдо», «Откуда берутся болезни», «Правильно питаемся, здоровья набираемся», «Кто живет в молочной стране».

Центр «Строительный»

- Конструирование из упаковочного материала

- Постройки: аптека, магазин, медцентр.

- Игра «Путешествие по городу Здоровейка»

Центр «Сюжетно-ролевой»

- Внесение атрибутов для игр: шапочки, костюмы.

- Ролевые игры: «Магазин», «В гостях у Мойдодыра», «Путешествие в страну Здоровья»

Центр «Наука»

Выработка правил оформления плакатов

**5 этап. Презентация проектов**

- Размещение газеты «Рассуждалки»

- Выставка плакатов «Что делать, чтобы быть здоровым»

- Книга «Секреты здоровья». Презентация авторских сказок друг другу и родителям.

- Коллаж «Полезные продукты»

Участие родителей:

- Подбор информации в энциклопедиях, книгах по теме проекта; поиск иллюстративного материала для составления коллажа «Полезные продукты»

- Вместе с детьми сочиняли сказки, рисовали плакаты.

Родители проявляли свои творческие способности вместе с детьми.

Результаты проекта

Таким образом, в процессе реализации проекта была создана благоприятная здоровьесберегающая среда, позволяющая расширить знания детей о способах укрепления своего здоровья.

Выдвинутая нами гипотеза получила свое подтверждение. Дети приобрели реальный опыт самостоятельной, совместной со взрослой познавательной, продуктивной творческой деятельности. Наши воспитанники стали меньше болеть.

Пропаганда валеологических знаний среди родителей способствовала тому, что они больше стали уделять внимания своему здоровью и здоровью своих детей.

**Заключение**

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий позволил эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников. Дал позитивную динамику оздоровления детского организма, позволил достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьсберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли максимально снизить статический компонент в режиме дня воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребёнка, его всестороннему психофизическому развитию.

Можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приёмов организации деятельности дошкольников, без ущерба для их здоровья.

**Библиографический список:**

1. Алябьева Е. А. Игры для детей 4-7 лет; развитие речи и воображения. Москва, 2009 г.

2. Алябьева Е. А. Нравственно-эстетические беседы и игры с дошкольниками. Москва. ТЦ Сфера, 2004 г.

3. Блинкова Г. М. Занятия. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Москва. 2010 г.

4. Вахрушев А. А. Кочемасова Е. Е. Здравствуй, мир! Окружающий мир для дошкольников. Москва, 2003 г.

5. Галанов А. С. Игры, которые лечат. Москва, ТЦ Сфера, 2006 г.

6. Зайцев Т. К. Уроки Айболита. СПб. 2003 г.

7. Иванова А. И. Человек. Естественно-научные эксперименты в детском саду. Москва. 2010 г.

8. Кулик Г. И. Серженко Н. Н. Школа здорового человека. Москва. ТЦ Сфера, 2010 г.

9. Каркушина М. Ю. Зелёный огонёк здоровья. Москва. 2009 г.

10. Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энцеклопедическое творчество. 2004 г.

11. Ротенберг Р. Рости здоровым. Москва. Физкультура и спорт. 1993 г.

12. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье. Москва. 2010 г

**Интернет-ресурсы:**

1.http://  nsportal.ru  (Здоровьесберегающие  технологии.  Леукина И.А.)

2.http:// festival.1september.ru. (Теоретический семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе  педагога» Чеботарева О.В.)

**Приложение**

1. Приложение №1 – Конспект НОД по непосредственно-образовательной деятельности.
2. Приложение №2 – Физкультминутки при проведении непосредственно-образовательной деятельности.
3. Приложение №3 – Памятка для педагогов.

Приложение 1

**Конспект НОД по здоровьесбережению.**

**« Ты себе не навреди свои глазки береги»**

**Цели:**

1.Уточнить представления детей о глазах и их назначении.

2.Закрепить знания о том что, полезно и вредно.

3.Закрепить умение детей отвечать на вопросы полным предложением.

4.Развивать познавательную активность и мыслительную деятельность детей и глазодвигательные функции глаз.

5.Воспитывать у детей бережное отношение к своему зрению.

*Словарная работа:* (зрачок, радужная оболочка, веки, брови, ресницы)

**Материалы к занятию:**

1.Волшебный сундучок.

2.Картинки «Печальные и весёлые глаза».

3.Схема глаза (задания по карточкам «Дорисовать и превратить в интересные предметы фигуры»).

4.Карточки «Что вредно и что полезно для глаз».

5.Аудиозапись (стук в дверь, релаксация).

**Предварительная работа:**

1.Беседа «Роль зрения в жизни человека».

2.Дидактическая игра «Что вредно, что полезно для глаз».

3.Отгадывание загадок.

4.Ежедневное выполнение гимнастики для глаз.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** *Дети заходят под музыку, проходят и садятся на ковёр.* Сегодня, ребята, мы с вами продолжим экскурсию в страну «Познай себя». Отгадайте, о чём мы будем говорить.

*На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются.*

**Дети:** Глаза.

Разберёмся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Сразу сделалось темно,

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно-

Ничего вокруг не видно. (Н.С. Орлова)

**Воспитатель***: Показываю картинку*. Сейчас мы с вами проведёмэксперимент. Закрывайте все глаза и скажите, что вы сейчас видите? Почему вы ничего не видите?

**Дети:** Потому что закрыты глазки.

**Воспитатель**: Откройте глазки, что вы видите?

**Дети:** нашу группу, предметы, игрушки.

**Воспитатель**: Да, благодаря глазам мы видим предметы, глаза для того чтобы видеть, смотреть, различать предметы, глаза помогают передвигаться в нужном направлении. А как вы думаете, ещё что-нибудь нужно, чтобы нам видеть?

**Дети:** Свет.

**Воспитатель:** Конечно, нам нужен свет. А кода вы видите хорошо? В темноте или когда светло?

**Дети:**Когда светло - глаза хорошо видят…

**Воспитатель**: Дети, отправляемся дальше, посмотрите на схему? Какой формы наш глаз? Внутри глаза находится маленький кружочек, что это? Посмотрите друг другу в глаза, у всех есть чёрная точка *(Смотрят друг другу в глаза).*

**Дети**: Это зрачок *(Всегда чёрного цвета).*

**Воспитатель:** Большой круг вокруг зрачка, что это?

**Дети:** Это радужка. Радужка бывает разного цвета.

**Воспитатель:** Посмотрите, у кого какого цвета глаза?

**Дети:** Голубые, коричневые, зелёные…

**Воспитатель:** Закройте и откройте глаза. Вы их открыли и закрыли Чем?

**Дети**: Веками.

**Воспитатель:** Что ещё есть?

**Дети:** Ресницы.

**Воспитатель:** Как вы думаете для чего брови, веки, ресницы?

**Дети:** Чтобы не попадала грязь, пыль, мусор.

**Воспитатель:** Ребята, а давайте потрогаем наши реснички, брови… *Дети трогают глаза.*

**Воспитатель:** Брови и ресницы нужны нам для красоты и удобства: потечёт со лба пот - его остановит густая изгородь бровей. Но если вдруг несколько пылинок сядут на роговицу, их тотчас слизнёт непрерывно мигающее веко. Наши глаза всё видят, всё воспринимают и переживают.

**Воспитатель:** Ребята, ведь недаром говорят, что **«Глаза – зеркало души».** В этом зеркале можно увидеть не только болезни, но и характер человека, добрый он или злой, правду он говорит или нет. С их помощью мы видим окружающий мир, наш прекрасный цветной мир и мы любуемся им. *(Показываю картинки с весёлыми и печальными глазами. Проходим с детьми к зеркалу, дети смотрят в зеркало и показывают весёлые и грустные глаза*.)

*Стук в дверь!*

**Воспитатель**: Ой, ребята, кто это к нам стучится?

Здравствуйте! Здравствуйте, бабушка - загадушка , проходите пожалуйста, мы так рады вас видеть!

**Бабушка-загадушка:** Здравствуйте, ребята! Я пришла к вам в гости и принесла вам в олшебный сундучок. Здесь много интересного и полезного. Но для того, чтобы открылся сундучок, вы должны ответить на все мои вопросы! Слушайте внимательно ….

1**.Когда чаще у нас всего отдыхают наши глаза?**

Ответ детей: Когда открыты; во время сна; во время гимнастики.

*Бабушка - загадушка показывает карточки, дети выбирают сами.*

2. **Когда надо носить затемнённые очки**?

Ответы детей: Всолнечную погоду.

3. **Можно ли играть с острыми предметами*?*** *(Показывает карточки детям, на которых изображены предметы: ножницы, иголка, и т.д.)*

Ответ детей: Нет, с этими предметами играть нельзя. **Бабушка – загадушка:** (*Открывает сундучок и звучит музыка*) Ой, ребята, а здесь что-то еще есть у меня: очень полезные продукты для наших глаз. Здесь лежат фрукты и овощи, богатые витаминами А и В. Это помидоры, петрушка, сладкий перец, лук, яблоки, морковь и т.д. *(Рассказывает о том, какие ягоды надо употреблять, например, чернику)*.

**Игра «** **Что вредно, что полезно для глаз».** А давайте с вами поиграем, я вам буду загадывать загадки, а вы должны класть полезные предметы слева, а вредные - справа. Хорошо? *(Дети отгадывают загадки, я помогаю).*

**Бабушка-загадушка:** Ребята, а вы знаете, как нужно беречь глаза?

**Дети:** О глазах нужно заботиться, соблюдать правила по охране зрения. Нельзя тереть глаза грязными руками, бросать песок в глаза.

**Бабушка-загадушка**: Молодцы, дети, всё вы знаете, а вам дарю витамины для укрепления ваших глаз. До свидания, ребята, до новых встреч!

**Воспитатель:** Дети, не только витамины, упражнения для глаз, массаж, улучшают зрение, снимают усталость с глаз, но и **гимнастика хатха – йога.**

*Дети под музыку делают упражнения на дыхание, гимнастику для глаз.* Упражнения для глаз

Будем делать мы сейчас.

Смотрим вверх и смотрим вниз,

Смотрим вдаль и смотрим в близь.

И десяток раз моргнём.

И зажмуримся потом.

Если глазки устают, упражнения спасут. *(Л.Зильберг)*

**Итог занятия:**

**Воспитатель:** Дети, я хочу вам прочитать стихотворение: «Береги свои глаза». А вы мне поможете, хорошо?

*Стихотворение «Береги свои глаза» Н.С. Орлова.*

**Воспитатель**: Ребята, наша экскурсия подошла к концу, нам пора возвращаться в детский сад. Спасибо вам, дети. Давайте попрощаемся с нашими гостями. До свидания*! (Дети уходят)*

Приложение 2

**Физминутки при проведении**

**непосредственной образовательной деятельности**

Занятия с детьми по обучению грамоте, математике, изобразительной деятельности и т. д., настольные игры, да и просто просмотр телевизионных программ, мультфильмов часто происходят за столом, на полу или в кресле, т. е. в неподвижном состоянии. Но длительное нахождение в одной позе, одном положении для детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, очень тяжелая нагрузка, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается внимание, теряется интерес к игре или занятию, что, конечно, отрицательно влияет на их эффективность.

Признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут занятия, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, 7-8 лет - через 12-15 минут. Они могут выражаться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением автоматических, непроизвольных побочных движений (почесывание, постукивание, раскачивание на стуле, сосание пальцев и т. д.), нарушением осанки и координации движений.

Одним из эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки.

**– Физминутка «Зарядка»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Наклонилась сперва

К низу наша голова (наклон вперед)

Вправо - влево мы с тобой

Покачаем головой, (наклоны в стороны)

Руки за голову, вместе

Начинаем бег на месте, (имитация бега)

Уберем и я, и вы

Руки из-за головы.

**– Физминутка «Маша-растеряша»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)

Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)

И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)

И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)

На кровати нет,

(руки опустили)

(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша-растеряша!

**– Физминутка «Зимой»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)

На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)

Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)

Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)

Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)

Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

Мой мячик весело скачет, (движения, имитирующие постукивания рукой по мячу)

Моя машина едет без бензина, (имитация вращения руля)

Мой братишка еще малышка, (показывают рукой его рост)

Моя кошка поспит немножко, (наклон головы набок, руки под щеку)

Физминутки для занятий по изобразительной деятельности

Текст произносится во время выполнения упражнений. Все движения выполняются сидя.

**– Физминутка «Пальчики»**

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

***1 вариант.***

Мы сегодня рисовали, наши пальчики устали. (активное сгибание и разгибание пальцев)

Пусть немного отдохнут, снова рисовать начнут. (встряхнуть руками перед собой)

Дружно локти отведем, (энергично отвести локти назад)

Снова рисовать начнем.

***2 вариант.***

Мы сегодня рисовали, наши пальчики устали, наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем, (плавно поднять руки перед собой, встряхнуть кистями)

Ноги вместе, ноги врозь, заколачиваем гвоздь, (разводить и сводить ноги, притоптывая)

***3 вариант.***

Долго, долго мы лепили, наши пальцы утомили, (встряхивание кистями перед собой) Пусть немного отдохнут, и опять лепить начнут. Дружно руки разведем и опять лепить начнем, (отвести руки назад - вниз, отклонившись на спинку стула)

***4 вариант.***

В прятки пальчики играли и головки убирали, (сжимание и разжимание кистей)

Вот так, вот так, так головки убирали, (сгибание и разгибание 1 и 2 фаланг пальцев)

– Физминутка «Деревья в лесу»

Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.

Руки подняли и покачали - Это деревья в лесу, (плавные покачивания поднятыми вверх руками)

Руки нагнули, кисти встряхнули - Ветер сбивает росу, (встряхивание рук перед собой)

В стороны руки плавно помашем это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем - Крылья сложили назад. (2 раза)

**Физминутки для занятий по математике**

Текст произносится до начала выполнения упражнений.

– До пяти считаем, гири выжимаем, (и. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки поднять медленно вверх - в стороны, пальцы сжаты в кулак (4-5 раз))

– Сколько точек будет в круге, Столько раз поднимем руки (на доске - круг с точками. Взрослый указывает на них, а дети считают, сколько раз надо поднять руки)

– Сколько раз ударю в бубен, Столько раз дрова разрубим, (и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок вверх резкие наклоны вперед - вниз)

– Сколько елочек зеленых, Столько выполним наклонов, (и. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Выполняются наклоны)

– Сколько клеток до черты, Столько раз подпрыгни ты (3 по 5 раз), (на доске изображено 5 клеток. Взрослый указывает на них, дети прыгают)

– Приседаем столько раз, Сколько бабочек у нас (и. п. - стоя, ноги слегка расставить. Во время приседаний руки вперед)

– На носочки встанем, Потолок достанем (и. п. - основная стойка, руки на поясе. Поднимаясь на носки, руки вверх - в стороны, потянуться)

Приложение 3

**Что такое здоровьесберегающие технологии**

**(памятка для педагогов**)

Что такое здоровье сберегающие технологии?

Это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровье сберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов. Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.   
Цель: здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:   
1. Соблюдайте режим дня!   
2. Обращайте больше внимания на питание!   
3. Больше двигайтесь!   
4. Спите в прохладной комнате!   
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!   
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!   
7. Гоните прочь уныние и хандру!   
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!   
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!   
10. Желайте себе и окружающим только добра!