

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад п. Каменский Красноармейского района Саратовской области»

Утвержден:

Приказом № 51 от 25.08 2021 г.

Заведующий МБДОУ

«Детский сад п. Каменский»

Е.В. Гребенникова



**План работы по использованию
здоровьесберегающих педагогических технологий
в работе с детьми младшего дошкольного
возраста (3-4 года)**

Разработан воспитателем

Нургасовой Мариной Александровной

п. Каменский Красноармейский район Саратовская область
2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению и заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества образования и в этих целях предполагает создание в образовательном учреждении условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Очень важно, чтобы каждая из здоровьесберегающих технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Современные здоровьесберегающие технологии

- **Здоровьесберегающие технологии** – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.
- **Современные здоровьесберегающие технологии** – это:
 - **Динамические паузы** (физкультминутки) (рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении) нацелены на снятие напряжения мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, восстанавливают работоспособность детей.
 - **Утренняя гимнастика** способствует вовлечению всего организма в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки, направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса.
 - **Гимнастика пальчиковая** : движение пальцев и кистей рук имеет особое развивающее воздействие. Игра с участием рук и пальцев приводит в гармоничное отношение тело и разум, поддерживает мозговые системы в оптимальном состоянии, развивает мелкую моторику рук, речь, помогает убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимает умственную усталость.
 - **Гимнастика для глаз**:используется в различных режимных моментах. Особенно важно ее применение при проведении деятельности, требующей повышенной концентрации внимания и напряжения зрения. Её можно проводить ежедневно, в зависимости от зрительной нагрузки.
 - **Гимнастика дыхательная** : оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровообращении, способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни регуляций со стороны центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.
 - **Гимнастика бодрящая (побудка)**: проводимая после сна гимнастика тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности, кровообращение, дыхание, обмен веществ. В комплекс бодрящей гимнастики включаются упражнения с простейшими тренажерами, направленные на работу по профилактике плоскостопия (массажные коврики, ребристая доска).
 - **Игровой самомассаж** является основой для закаливания и оздоровления организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют

формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

- Подвижные и спортивные игры имеют большое значение в укреплении здоровья детей. Движения, входящие в игру, укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем, развивают ловкость, силу, выносливость, координацию движений, двигательную активность детей .

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

- фитотерапию;
- Ароматерапию;
- цветотерапию;
- музыкотерапию;
- витаминотерапию;
- физиотерапию;
- гелиотерапию;
- песочную терапию.
- Суть таких технологий понятна исходя из их названий.
- Перечисленные современные виды здоровьесберегающих технологий применяются сотрудниками нашего детского образовательного учреждения в ходе работы с детьми комплексно. Но результат был бы еще лучше, если бы прослеживалась некая взаимосвязь в решении данного вопроса между ДОУ и нашими родителями. Все, что мы делаем в детском саду должно находить поддержку в семье.

План работы по здоровьесберегающим технологиям в ДОУ во второй младшей группе.

- В нашей группе мы проводим ряд здоровьесберегающих технологий, на наш взгляд, наиболее эффективных для улучшения показателей физического развития, эмоционального состояния, а также благоприятной динамики в состоянии здоровья воспитанников:
- **Динамические паузы** – во время занятий, 2–5 мин., по мере утомляемости детей. Ежедневно, в качестве профилактики утомления. (Включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.)
- **Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Проводятся ежедневно.
- **Релаксация** – 3–5 мин., в группе. Используется спокойная классическая музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы. Проводится в понедельник перед НОД (для активизации внимания после выходных) и в пятницу после НОД (в качестве расслабления в конце учебной недели).
- **Гимнастика пальчиковая** – 2–3 мин., индивидуально либо с подгруппой. Проводится ежедневно, в любой удобный отрезок времени.
- **Гимнастика для глаз** – по 2–3 мин., после НОД. Ежедневно, с использованием наглядного материала, показа педагога.
- **Гимнастика динамическая** – ежедневно после дневного сна, 5–10 мин.
- **Гимнастика дыхательная** – в хорошо проветренном помещении. Проводится по 1–2 мин. ежедневно, как элемент динамической гимнастики после сна, а также в середине недели 2–3 мин., перед сном.
- **Гимнастика ортопедическая** – хождение по массажным дорожкам. Ежедневно, перед и после сна.
- Данные технологии проводятся в комплексе с основными оздоровительными, физкультурными программами детского сада, а также взаимодействия с родителями.
- Комплексы гимнастик.

СЕНТЯБРЬ

- *Гимнастика динамическая*
- 1. «Веселые ручки» - и. п. : лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
- 2. «Резвые ножки» - и. п. : то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
- 3. «Жучки» - и. п. : то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4 – 6 раз)
- 4. «Кошечки» - и. п. : стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (4 раза)
- *Гимнастика дыхательная*

- 1. «Качели»
- Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:
- Качели вверх (вдох,
- Качели вниз (выдох,
- Крепче ты, дружок, держись.
- 2. «Листопад»
- Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.
- 3. «Самолёты»
- По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».
- *Работа с родителями*
- – Беседа «Одежда детей в группе и на улице»
- – Беседа «О соблюдении режима дня в детском саду и дома»

ОКТАБРЬ

- *Гимнастика динамическая*
- 1.«Улыбнись солнышку» - и. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. (3 раза)
- 2.«Играем с солнышком» - и. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. (5 раз)
- 3.«Играем с солнечными лучами» - и. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. (6 раз)
- 4. «Отдыхаем на солнышке» - и. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. (По 3 раза в каждую сторону)
- *Гимнастика дыхательная*
- 1. «Дерево на ветру» - и. п. – сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе; глубоко вдыхаем и выдыхаем). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево. (5 – 7 раз)
- 2. Дыхательная гимнастика «Гуси летят»
- Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у». (5 – 7 раз)
- 3. «В лесу»

- Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. (5 – 6 раз)
- *Работа с родителями*
- – Беседа «Гигиенические требования к детской одежде и обуви»
- – Консультация «Роль семьи в формировании здорового образа жизни у ребёнка»

НОЯБРЬ

- *Гимнастика динамическая*
- 1. «Потягивание» -
- и. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пятчиками двух ног вперед;
- И. п. – выдох (4 – 6 раз)
- 2. «Поймай комарика» -
- и. п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
- вернуться в и. п. (4 – 6 раз)
- 3. «Велосипед» -
- и. п. лёжа на спине (10 – 12 секунд)
- Ехали медведи на велосипеде,
- А за ними кот, задом наперед.
- 4. «Ловкие обезьянки» - и. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. (5 раз)
- *Гимнастика дыхательная*
- 1. «Надуй шарик»
- «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух. (5 – 7 раз)
- 2. «Надуваем шарик»
- Направлено на брюшное дыхание. Всё просто - дети вместе с воспитателем надувают из животика шарик, вдыхая воздух. Но вдох при этом должен быть не резким, а спокойным, размеренным, медленным. Затем короткая пауза - и спокойный размеренный выдох. (6 – 7 раз)
- 3. «Шарик в груди»
- После предыдущего упражнения обычно проще объяснить детям, как дышать верхним дыханием. Нужно просто объяснить им, что точно так же, как мы надували только что воздушный шарик в животике, надо сделать и в груди. Убедитесь, что все дети поняли и освоили это упражнение, с ним у некоторых возникают трудности. (6 – 7 раз)
- *Работа с родителями*
- – Консультация «Закаливание детей в домашних условиях»
- – Беседа «Начинаем утро с зарядки»

ДЕКАБРЬ

- *Гимнастика динамическая*
- 1. «Медведь в берлоге» - и. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок. (5 раз)
- 2. «Зайчики – побегайчики» - и. п. : то же. Поочередное поднятие ног в быстром темпе.
- 3. «Зайчишки – трусишки» - и. п. : то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались». (4 раза)
- 4. «Любопытные вороны» - и. п. : сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р». (6 раз)
- *Гимнастика дыхательная*
- 1. «Сердитый ежик»
- Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. (3 – 5 раз)
- 2. «Аист»
- Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". (6 – 7 раз)
- 3. «Медвежонок»
- Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая». (2 – 3 раза)
- *Работа с родителями*
- – Консультация «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей 3-4 лет»
- – Памятка «Зимние игры на свежем воздухе»

ЯНВАРЬ

- *Гимнастика динамическая*
- 1. «Кукла» - и. п. — лежа на спине.
- Любим мы играть и даже
- Кукол вам сейчас покажем.
- Ровно улеглись в постели
- И направо посмотрели,
- Тут же глубоко вздохнули
- И головки повернули.

- А теперь мы выдыхаем,
- Смотрим вверх и отдыхаем,
- Дышим ровно, не спешим,
- То же влево повторим.
- 2. «Заводная машина» - и. п. – лежа на спине. 1 – вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 1-3 – вращательные движения ногами. 4 – вернуться и. п. (3 раза, темп сначала умеренный, затем быстрый, в конце медленный)
- 3. «Колобок» - и. п. – сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1-2 – согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхватить их руками. 3-4 – вернуться в и. п. (5 раз)
- 4. «Забавная обезьянка». И. п. — лежа на животе. 1 – поворот на спину, 2 – вернуться в и. п. (5 раз)
- *Гимнастика дыхательная*
- 1. «Каша кипит» - и. п. – сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». (3 – 4 раза)
- 2. «Снегопад»
- Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.
- 3. «Конькобежец»
- Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". (5 – 6 раз)
- *Работа с родителями*
- – Беседа «Здоровье без лекарства»
- – Беседа «Полезные привычки»

ФЕВРАЛЬ

- *Гимнастика динамическая*
- 1. «Снежинки просыпаются» - и. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо. (по 3 раза)
- 2. «Снежинки-пушинки» - и. п. : то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п. (6 раз)
- 3. «Клубок снежинок» - и. п. : сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх. (4 раза)
- 4. «Снежинки-балеринки» - и. п. : стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.
- *Гимнастика дыхательная*
- 1. «Паровоз»

- Ходим по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. (5 – 6 раз)
- 2. «Сугробы»
- По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают, произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с»). (2 – 3 мин.)
- 3. «Насос»
- На приседании вдох, выпрямление — выдох, начинать понемножку, увеличивая силу приседаний.
- *Работа с родителями*
- – Консультация «Берегите нервную систему ребенка»
- – Мастер-класс «Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний»

МАРТ

- *Гимнастика динамическая*
- 1. «Насос» - и. п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди. выпрямить руки вперед, вернуться в. п. (5 – 6 раз)
- 2. «Ванька – встанька» - и. п. – лежа, поднятие рук вдоль туловища, постепенное поднятие туловища, вслед за руками (4 – 6 раз).
- 3. «Греем ножки» - и. п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди.
- (5 – 6 раз)
- 4. «Три веселых братца»
- Гуляли по двору
- Три веселых братца
- Затеяли игру
- Делали головками: ник – ник – ник.
- Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.
- Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп
- Топали ножками: топ – топ, топ.
- *Гимнастика дыхательная*
- 1. «Пружинка» - и. п. – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). (6 – 8 раз)
- 2. «Котята»
- Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия, произнося на выдохе «мяу-мяу»). (2 – 3 мин.)
- 3. «Поймай пчёлку»
- Дети стоят в кругу, воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м, на котором привязана «пчёлка»). Воспитатель

поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж». (2 – 3 мин.)

- *Работа с родителями*
- – Инструктаж по технике безопасности «Чем опасна оттепель на улице»
- – Беседа «Оттепель без гриппа»

АПРЕЛЬ

- *Гимнастика динамическая*
- 1. «Мотаем нитки» - и. п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками (3 раза)
- 2. «Похлопаем колени»
- И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в и. п. (4 раза)
- 3. «Велосипед»
- Еду, еду
- К бабе, к деду (2 раза)
- 4. «Лягушки»
- На болоте две подружки, две зеленые лягушки
- Утром рано умывались, полотенцем растирались.
- Ножками топали, ручками хлопали,
- Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.
- Вот здоровья в чём секрет,
- Всем друзьям физкульт – привет!
- *Гимнастика дыхательная*
- 1. «Пузырь»
- Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:
- Раздувайся пузырь, раздувайся тугой, оставайся такой, да не лопайся.
- Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь. (4 – 5 раз)
- 2. «Петух»
- Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)
- 3. «Трубач» и. п. – сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». (3 – 5 раз)
- *Работа с родителями*
- – Консультация «Как предупредить авитаминоз весной»
- – Беседа «Как одеваться весной»

МАЙ

- *Гимнастика динамическая*
- 1. «Обезьянки рвут бананы» - и. п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью.
- Поочередное выпрямление рук вперед (3 – 4 раза)

- 2. «Бегемотики греют животики» - и. п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (греем животик)
- Перевернуться на живот – греем спинку, вернуться в И. п. (3 – 4 р)
- 3. «Жуки» - и. п. – лёжа на спине.
- Жук упал и встать не может,
- Ждёт он кто ему поможет
- (Активные движения руками и ногами)
- 4. «Птичка»
- На березу птичка села (приседание, руки к коленям)
- Головою повертела (поворот головы вправо – влево)
- Для Федота песню спела
- И обратно улетела (встают, машут руками)
- На кровати спит Федот (приседание, руки под щеку)
- Просыпается, встаёт (потягиваются, выпрямляются)
- Встав с утра в своей кроватке,
- Приступает он к зарядке
- 1.2,3.4,5,
- Ноги шире, руки выше, влево, вправо поворот
- Наклон назад, наклон вперед.
- *Гимнастика дыхательная*
- 1. «Подуй на одуванчик» - и. п. – малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух. (5 – 6 раз)
- 2. «Жуки»
- Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».
- Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко жужж-ж-ж-ж-у».
- Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин.)
- *Работа с родителями*
- – Инструктаж «Играем на природе»
- – Беседа «Помним о режиме на отдыхе летом»

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

12 (дванадцать) листов
Заведующий МБДОУ

«Детский сад п. Каменский»

Е.В. Гребенникова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575800

Владелец Гребенникова Елена Владимировна

Действителен с 13.04.2021 по 13.04.2022