

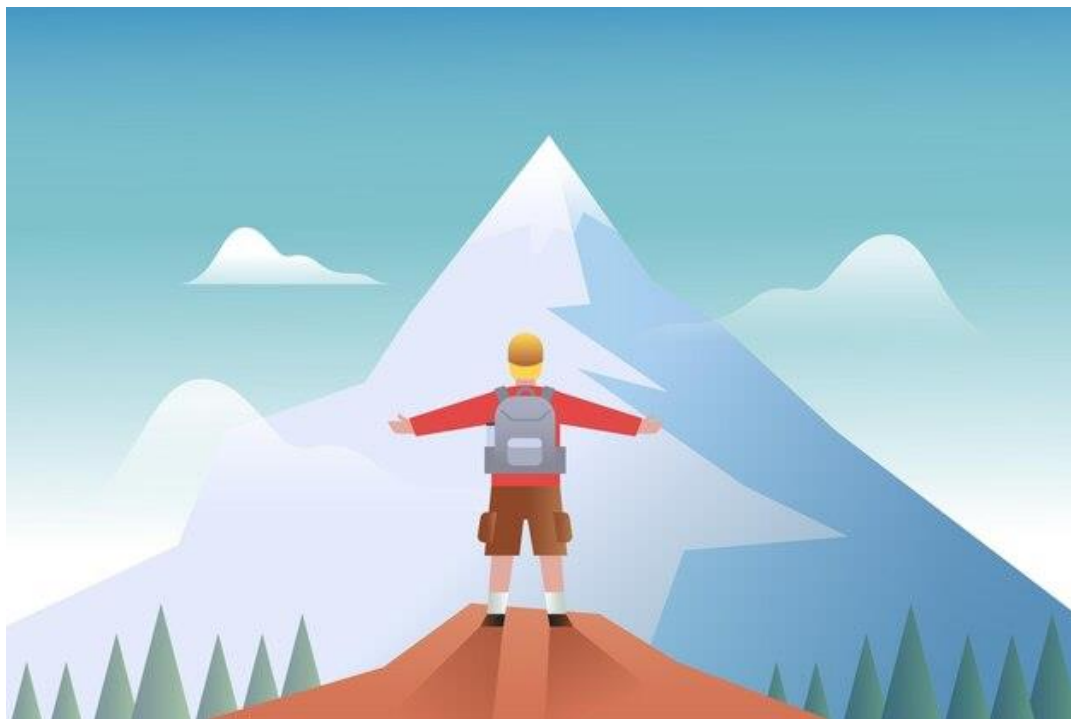


**Мотивация
здорового образа жизни
через
здоровьесберегающие
технологии.**

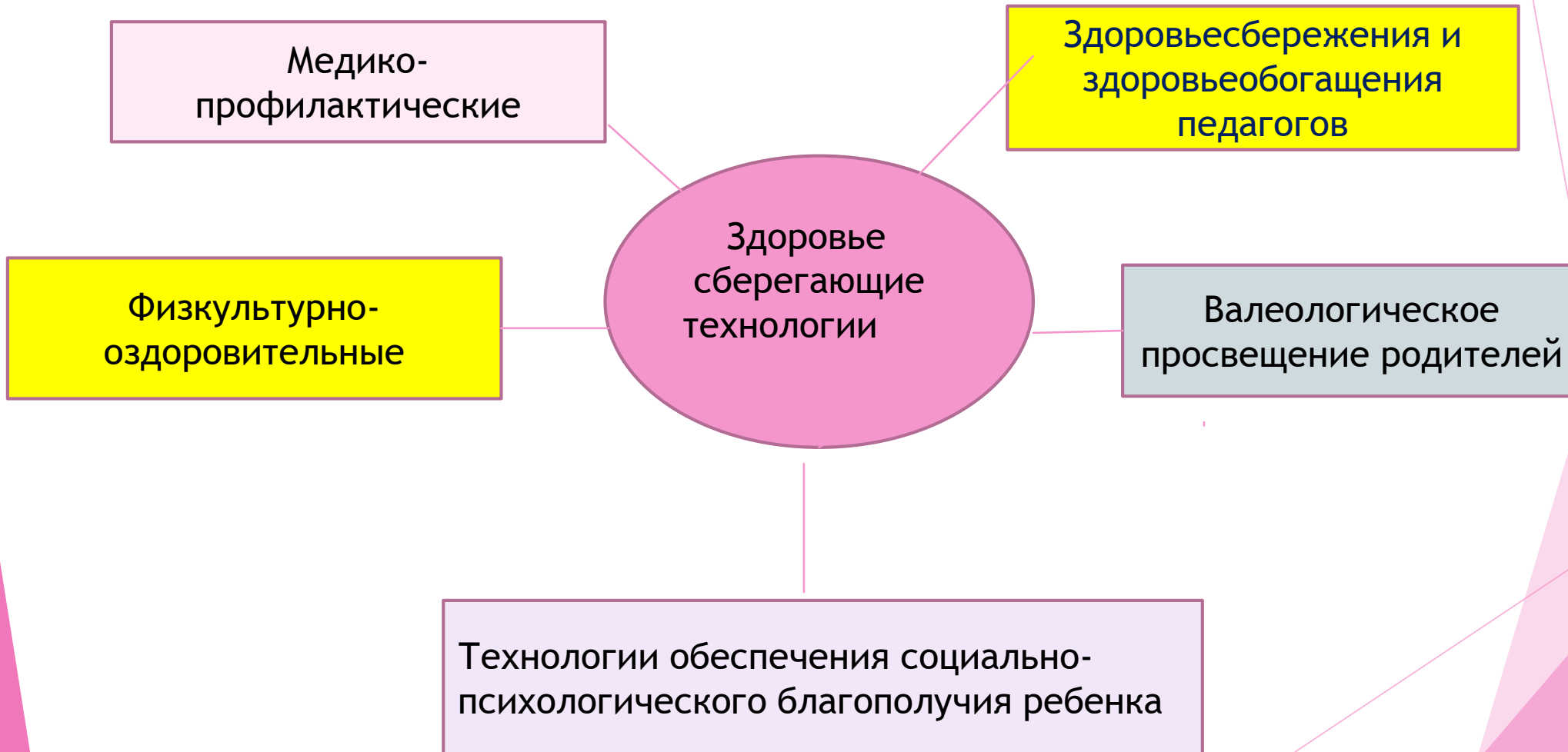
Здоровье

Здоровье - это не всё, но всё без здоровья - ничто.
Сократ

Здоровье — это вершина, которую должен каждый
покорить сам» -
так гласит восточная мудрость.

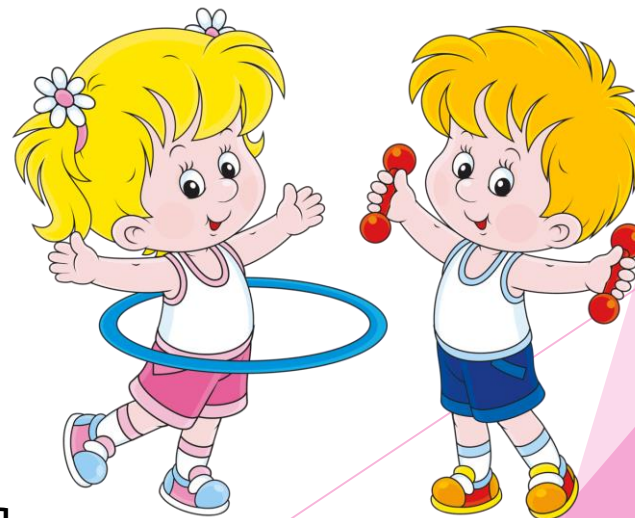


Виды здоровьесберегающих технологий.



Мероприятия в области физкультурно-оздоровительной технологии в нашем саду

- Беседы по валеологии
- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия в зале и на улице
- Подвижные и спортивные игры
- Прогулки
- Занятия в бассейне
- Процедуры закаливания (в летнее время водные процедуры)
- Лечебный массаж
- Индивидуальные занятия с детьми с НОДА
- Занятия на лыжах
- Ритмическая хореография
- Сенсорная комната психологической разгрузки
- Физкультминутки
- Йога, занятия на фитболах ритмическая хореография,



Валеологическое просвещение родителей

Формы работы с родителями:

- › Выступления на родительских собраниях
- › Дни открытых дверей с возможностью просмотра занятий, знакомством с организацией питания, различных форм физкультурно-оздоровительной работы
- › Открытые занятия
- › Проведение совместных мероприятий (физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, развлечений)
- › Привлечение родителей к подготовке и сдаче норм комплексы ГТО
- › Проведение индивидуальных консультаций и анкетирования родителей
- › Видео занятия, фотоотчёты
- › Создание библиотеки для родителей в кабинете методиста
- › Организация выставок рисунков, фотографий, работ отражающих тему ЗОЖ
- › Выпуск газеты детского сада
- › Информация в интернет ресурсах (ВК, сайт детского сада, родительские чаты)
- › Телефон доверия

МОТИВАЦИЯ

в переводе с латинского «двигать»— побуждение к действию

Цели:

- Формирование полезных привычек
- Формирование валеологических навыков
- Формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой
- Воспитание ценностного отношения к своему здоровью

Мотивационные задачи:

- Формировать мотивацию к получению знаний о ЗОЖ и их применение в личной практике самого ребенка
- Развивать социальное партнерство и свободное общение с родителями в целях решения вопросов оздоровления детей
- Создать пространственно-развивающую среду в формировании представлений о здоровом образе жизни



Здоровьесберегающие технологии обучения основаны на:



- Возрастных особенностях познавательной деятельности детей
- Вариативности методов и форм обучения
- Оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок
- Использование наглядности и различных форм представления информации
- Создание эмоционально благополучной атмосферы на занятиях

Направления по формированию ЗОЖ на занятиях плаванием

- Валеологическое образование
- Формирование необходимых гигиенических навыков
- Научить использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма
- Формирование безопасного поведения на занятиях
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, своим вещам, соблюдение правил гигиены



Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений



Развитие представлений о строении собственного тела, знаний о назначении частей тела и органов



Создание положительной эмоциональной среды



Применение принципа доступности и индивидуальности

Главный принцип *Не навреди!*



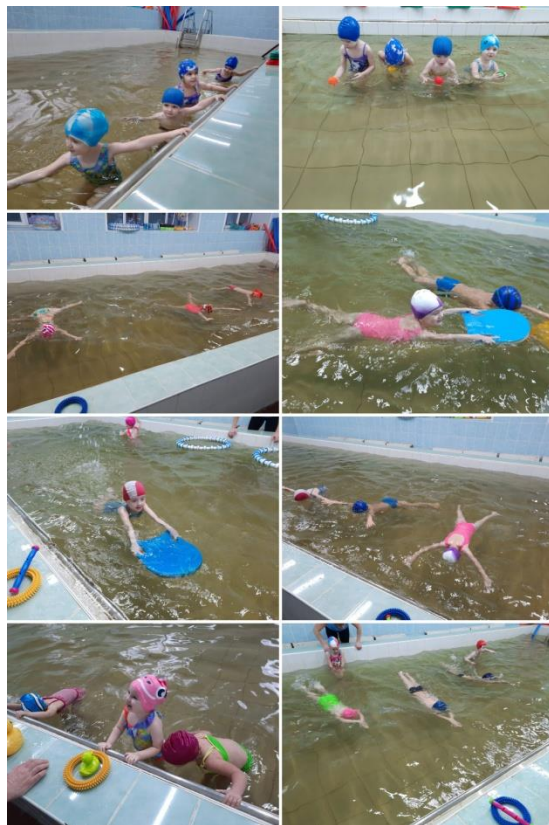
Системное чередование нагрузок и отдыха

Динамические упражнения

Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса

Полоса препятствий

Применение принципа системного чередования нагрузок и отдыха, а так же, Сознательности и активности.



- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью
- Умения определять свои состояния и ощущения
- По необходимости сообщать о них взрослому и просить помощи

Игры и игровые упражнения

Применение принципа систематичности и последовательности и принципа всестороннего и гармонического развития личности

Применяются для совершенствования элементов плавания и повышения эмоционального фона занятия.



лодочка, винт, поплавок, звезда, медуза и подобные, помогающие ребёнку лечь на воду.



Мониторинг состояния физической подготовленности

№	ФИ	Дни посещения	Звезда на груди		Звезда на спине		поплавок		Скольжение на груди с работой ног		Скольжение на спине с работой ног		Кроль на груди		Кроль на спине		Уровень				
			ос ен ь	ве сн а	ос ен ь	ве сн а	ос ен ь	ве сн а	ос ен ь	ве сн а	ос ен ь	ве сн а	ос ен ь	ве сн а	ос ен ь	ве сн а	бал	ос ен ь	бал	весн а	
1	Алексеева Соф	2 д																-	-	-	-
2	Арефьева Елена	10 д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	25	сред	35	выс	
3	Баранова Елиз	12 д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	25	сред	35	выс	
4	Беляков Ярослав	9 д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	25	сред	30	выс	
5	Зазулина Арина	6 д	+	+	+	+		+	+	+	+	+	-	+	-	+	25	сред	35	выс	
6	Изотова София	12 д	+	+	+	+		+	+	+	+	+	-	+	-	+	25	сред	35	выс	
7	Кокарев Дмитр	10 д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	-	25	сред	30	выс	
8	Кудрявцева Алиса	2 д	+		+		+		+		-		-		-		20	сред	-	-	
9	Лыхина Арна	10д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	25	сред	35	выс	
10	Макарова Полин	3 д	+		+		+		+		+		-		-		25	сред	-	-	
11	Некрасов Демид	12д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	25	сред	25	сред	
12	Округин Алекс	7д	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	-		-		15	низ	-	-	
13	Халилова Фатим	12д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	25	сред	35	выс	
14	Шапошников К	14д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	20	сред	30	выс	

Сравнительный анализ мониторинга

(1 тест -5баллов)

осень - 13 чел

весна - 10 чел

Высокий уровень	выполнено -6 - 7тестов	0 чел	9 чел - 90%
Средний уровень	выполнено 4- 5 тестов	12 чел - 92 %	1 чел - 10 %
Низкий уровень	выполнено 2-3 теста	1 чел 8 %-	0 чел

Мониторинг по плаванию на 2021 – 2022 уч. год по детскому саду.

Период	Всего детей, принявших участие в мониторинге	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Начало года	143 чел	9 % (13 чел)	22% (32 чел)	69 % (98 чел.)
Конец года	140 чел	51% (71 чел)	26% (37 чел)	23% (32 чел)

Мониторинг заболеваемости

The image displays a handwritten monitoring grid for disease incidence, organized into four distinct sections. Each section contains a list of names (likely patients or subjects) on the left and a grid of dates on the top and right. The grid cells are filled with '+' signs, indicating the presence of a disease, and some cells contain asterisks (*). The names are written in Cyrillic script.

Section 1 (Top Left): Includes names like 'Ольга', 'Росич', 'Юрна', 'Вич', 'Сович', 'Ич'. The x-axis (dates) includes 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20. The y-axis (names) includes the listed names.

Section 2 (Top Right): Includes names like 'Залентинская', 'Фович', 'я Максимова', 'ич', 'Олегова', 'лекосевна', 'евич', 'Всеволодович', 'ревна', 'Ильич', 'Тельманоглы', 'Тельман кызы', 'ьевна', 'мировна', 'новна', 'андровна', 'дович', 'оревич', 'на'. The x-axis (dates) includes 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20. The y-axis (names) includes the listed names.

Section 3 (Middle Right): Includes names like 'Итич', 'евич', 'вна', 'Итриевна', 'вановна', 'Свгеньевна', 'нисовна', 'евич', 'Валерьевич', 'итоновна', 'евич', 'мович', 'ьевич', 'иевна', 'Андреевна', 'Итич', 'льнична'. The x-axis (dates) includes 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20. The y-axis (names) includes the listed names.

Section 4 (Bottom Left): Includes names like 'ребенка', 'Ита Сергеевна', 'врович', 'кович', 'вна', 'плович', 'рузовна', 'вич', 'евич', 'егеньевна', 'димовна', 'евена', 'ич', 'вна', 'Итична', 'М.С.'. The x-axis (dates) includes 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20. The y-axis (names) includes the listed names.

Section 5 (Bottom Right): Includes names like 'евна', 'сандровна', 'овна', 'колаевич', 'рович', 'димирович', 'дрович', 'вна', 'овна', 'евич', 'евна', 'вна', 'ич', 'дровна', 'вна'. The x-axis (dates) includes 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20. The y-axis (names) includes the listed names.

At the bottom of the grid, there is a row labeled 'тствует:' (exists) with numerical values for each date: 8, 2, 0, 9, 2, 1, 3, 1, 4, 3, 1, 2, 2, 1, 0, 2, 6, 2, 4, 2, 5, 2, 7.

Занятия с детьми с нарушением опорно двигательного аппарата и детьми инвалидами.



Задачи реабилитационной деятельности

- Повышать реабилитационный потенциал ребёнка через коррекцию физического развития.
- Развивать физические качества в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка
- Формировать двигательные умения и навыки
- Способствовать улучшению гибкости и подвижности суставов
- Укрепление и увеличение подвижности связочного аппарата, мышц спины, тазобедренного, голеностопного и коленного суставов

Задачи здоровьесбережения:

- Повышение валеологических знаний
- Адаптация ребёнка к физической деятельности и нагрузке
- Увеличение физической подготовленности
- Развитие элементарных навыков самообслуживания
- Развитие элементарных гигиенических навыков
- Повышение положительного эмоционального восприятия водной среды
- Закаливание



Ожидаемые результаты

- Снижение уровня заболеваемости детей
- Повышение физического развития детей
- Повышение уровня знаний и представлений детей о здоровом образе жизни
- Усовершенствование предметно-пространственной развивающей среды (приобретение нового инвентаря и учебных пособий, игрушек)
- Пополнение «банка идей» (рекомендации, консультации, памятки, буклеты, презентация для педагогов и родителей, воспитанников по использованию здоровьесберегающих технологий)
- Повышение заинтересованности родителей к совместной физкультурно-оздоровительной деятельности



«Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно», - академик Н.М. Амосов.



Здоровья всем
детям!

УСПЕХОВ ВАМ
В РАБОТЕ КОЛЛЕГИ!



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ !

Используемая литература

1. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008.
2. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель, 2009 .
3. Горбатенко О.Ф., Кадринская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2007 .
4. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008 .
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010 .
6. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009 .
7. Интернет ресурсы