

**Обмен опытом по теме «Игровые технологии в образовательном пространстве ДОУ»**  
**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ в условиях ФГОС**

Выполнили: Семенюк О.С  
Вислогузова Ю.А

Реализуя годовую задачу «Формирование привычки к здоровому образу жизни и основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста» в подготовительной группе нашего детского сада мы провели краткосрочный проект «Дневник здоровья заполняем, как не болеть понимаем». Цель проекта: воспитание ценностного отношения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

В группе был оформлен уголок здоровья, где находились дневники здоровья на каждого ребенка. В течение недели ребята вместе с педагогами группы каждый день с удовольствием заполняли дневники, отмечая в них свое настроение, самочувствие, работоспособность, аппетит и качество сна разными смайликами.

Сейчас мы предлагаем вам поработать со смайликами и тоже заполнить листы здоровья. Зелёный смайлик – всё отлично, желтый – не очень хорошо, красный – всё плохо.

Данные листы здоровья показали полную картину самочувствия детей и воспитателей в нашей группе. В конце недели были подведены итоги, ребята и педагоги сделали выводы, кому и над чем нужно поработать. Детям так понравилось работать в дневниках, что они изъявили желание продолжить работу и на следующей неделе. Что немало важно, количество красных и желтых смайликов сократилось, у ребят появился стимул быть здоровыми, всегда в хорошем настроении и заработать медаль «здоровячок», которые ребята получили по завершению проекта.

А теперь посмотрите на свои дневники, обратите внимание, над чем вам нужно поработать.

Кроме того, в уголке здоровья было предоставлено большое количество атрибутов для самомассажа. Самомассаж – это тактильная гимнастика, благодаря которой ребята учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нем, осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное или стихотворное сопровождение, поэтому нами была собрана картотека для самомассажа.

На следующей неделе у нас в группе планируется проведение оздоровительного досуга «Если хочешь быть здоров» с привлечением родителей, в котором также будут использованы техника самомассажа и заполнение дневника здоровья.

А теперь мы предлагаем вам немножко отдохнуть и провести минутку самомассажа с шишками. Уважаемые коллеги, не стесняйтесь, вставайте, берите шишки повторяйте за нами.

### **Самомассаж с шишками:**

Шишку я в руке держу

То сожму, то разожму

Поиграю с нею –

Ладони разогрею.

Вот сжимаю правою

Вот сжимаю левою.

Буду шишки я сжимать,

Буду руки укреплять.

*(3 раза, наращивая темп).*