

МДОУ «Детский сад №11 «Вишенка» г.Вольска
Саратовской области»

*«Здоровьесберегающие
технологии в работе с детьми
младшего и среднего возраста»*



*Подготовила
Чалова Нина Николаевна
воспитатель,
1 квалификационная категория*

*« Забота о здоровье — это важнейший
труд воспитателя. От
жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»*

В. А. Сухомлинский

*Здоровье - это состояние полного
физического, психического
и социального благополучия, а не просто
отсутствие болезней или
физических дефектов
(Всемирная организация здравоохранения).*

**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.**



Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются:

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)*
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)*
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).*

В связи с этим в ДОО необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Задачи здоровьесберегающих технологий■

- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения*

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

- *медико-профилактические;*
 - *физкультурно-оздоровительные;*
 - *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*
 - *валеологического просвещения родителей,*
 - *здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.*
- 

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Подвижные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах	В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.

Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах	Различные варианты проведения
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале Ранний возраст в групповой комнате – 10 мин, младший возраст – 15 мин, средний- 20 мин	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДООУ
Массаж	В зависимости от поставленных 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.
Информация для детей по теме «Здоровье»	Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач	Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития

«Тропинка здоровья»

УТРО

1. Утренняя гимнастика
с предметами (с
флажками, мячами,
лентами)

2. Пальчиковая
гимнастика (например:
«Этот пальчик», «С
веток ягодки срываем»
и т.д.)

3. Игровой самомассаж
(например: «Ёжик»,
«Лепим ушки» и т.д.)

4. Мытье рук и лица
прохладной водой

Занятие

1. Перед занятием —
звуковая гимнастика
(например: «Как мычит
корова» и т.д.)

2. Динамическая пауза на
занятии (например: «Мы
ребята смелые», «Зайка
серенький сидит» и т.д.)

3. Гимнастика для глаз
(например: «Дождик»,
«Рисование носом», «Бег
по дорожке» и т.д.)

4. После занятия — игра
(например: «Воробышки
и автомобиль», «Найди
флажок» и т.д.)

Прогулка

1. Двигательная
активность (бег,
игры, упражнения)
(например: «Кот и
мыши», «Бегите ко
мне» и т.д.

2. Подвижная игра
(например:
«Воробышки и кот»,
«Поезд» и т.д.)

3. Дыхательная
гимнастика
(например:
«Дровосек», «Задуй
свечу» и т.д.)

Перед сном

1. Ходьба по
мокрым
дорожкам
15-20 сек.

(например:

2. Релаксация
под музыку (в
постели)

(например:
«Бубенчики»,
«Птички» и т.
д.)

После пробуждения

1. Гимнастика
пробуждения
(в постели) (например:
«Кошка», «Гусеница»
и т.д.)

2. Сухое растирание
(например: «Сними и
одень браслет» и т.д.))

3. Корригирующие
дорожки

(профилактика
плоскостопия) 4.

Босохождение (3-5
мин.)

После полдника

1.

Психогимнастик

а

(эмоциональное
здоровье)

(например:

2.Осанка

(профилактика
сколиоза)

Вечер:

Артикуляционная
гимнастика
(например:

Вывод:

Мы стремимся к полной реализации, в жизни каждого ребенка, трех моментов:

- *достаточной индивидуальной умственной нагрузки*
- *обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений*
- *полное удовлетворение потребности в движении*

Спасибо за внимание!

