

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад № 32 «Бусинка»

Здоровьесберегающие технологии в системе оздоровительной работы в ДОУ

Аничкина Елена Станиславовна
Воспитатель
МАДОУ № 32 «Бусинка» г. Химки
Московской области



*В современном обществе проблема
сохранения и укрепления здоровья детей
является как никогда ранее актуальной.*

*Это объясняется тем,
что к ним предъявляются весьма высокие
требования,
соответствовать которым могут только здоровые
дети.*

*А о здоровье можно говорить не только при
отсутствии
каких-либо заболеваний, но и при условии
гармоничного нервно-психологического развития,
высокой умственной и физической
работоспособности*



Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Их комплекс получил в настоящее время их общее название «здоровьесберегающие технологии».



Цель здоровьесберегающих образовательных технологий –

обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии — регулярная экспресс-диагностика состояния детей и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало — конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии их здоровья.



*Современные здоровьесберегающие
технологии, используемые в системе
дошкольного образования,
отражают две линии оздоровительно-
развивающей работы:
приобщение детей к физической
культуре;
использование развивающих форм
оздоровительной работы.*



Формы организации здоровьесберегающей работы:

физкультурные занятия

самостоятельная деятельность детей

подвижные игры

**утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная,
звуковая)**

двигательно-оздоровительные физкультминутки

физические упражнения после дневного сна

**физические упражнения в сочетании с закаливающими
процедурами**

физкультурные прогулки (в парк, на стадион)

физкультурные досуги и развлечения

спортивные праздники

оздоровительные процедуры в водной среде.



*Используемые в комплексе
здоровьесберегающие технологии в итоге
формируют у ребенка стойкую мотивацию
на здоровый образ жизни.*

*Подготовка к здоровому образу жизни
ребенка на основе здоровьесберегающих
технологий должна стать приоритетным
направлением в деятельности каждого
образовательного учреждения для детей
дошкольного возраста.*



**ЗДОРОВЬСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ,
ТЕХНОЛОГИИ
СОХРАНЕНИЯ И
СТИМУЛИРОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ:**



*Физкультурное занятие –
2-3 раза в неделю в спортивном зале.*

Младший возраст – 15-20 мин.,

средний возраст – 20-25 мин.,

старший возраст – 25-30 мин.

*Перед занятием необходимо хорошо
проветрить помещение*



*Подвижные и спортивные игры –
как часть физкультурного занятия, на прогулке, в
групповой комнате - малой, средней и высокой степени
подвижности.*

*Ежедневно для всех возрастных групп. Игры
подбираются в соответствии с возрастом ребенка,
местом и временем ее проведения.*

*В детском саду мы используем лишь элементы
спортивных игр.*



Динамические паузы

*– во время занятий, 2-5 мин.,
по мере утомляемости детей.*

*Рекомендуется для всех детей
в качестве профилактики утомления.*

*Могут включать в себя элементы
гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и
других в зависимости от вида занятия.*

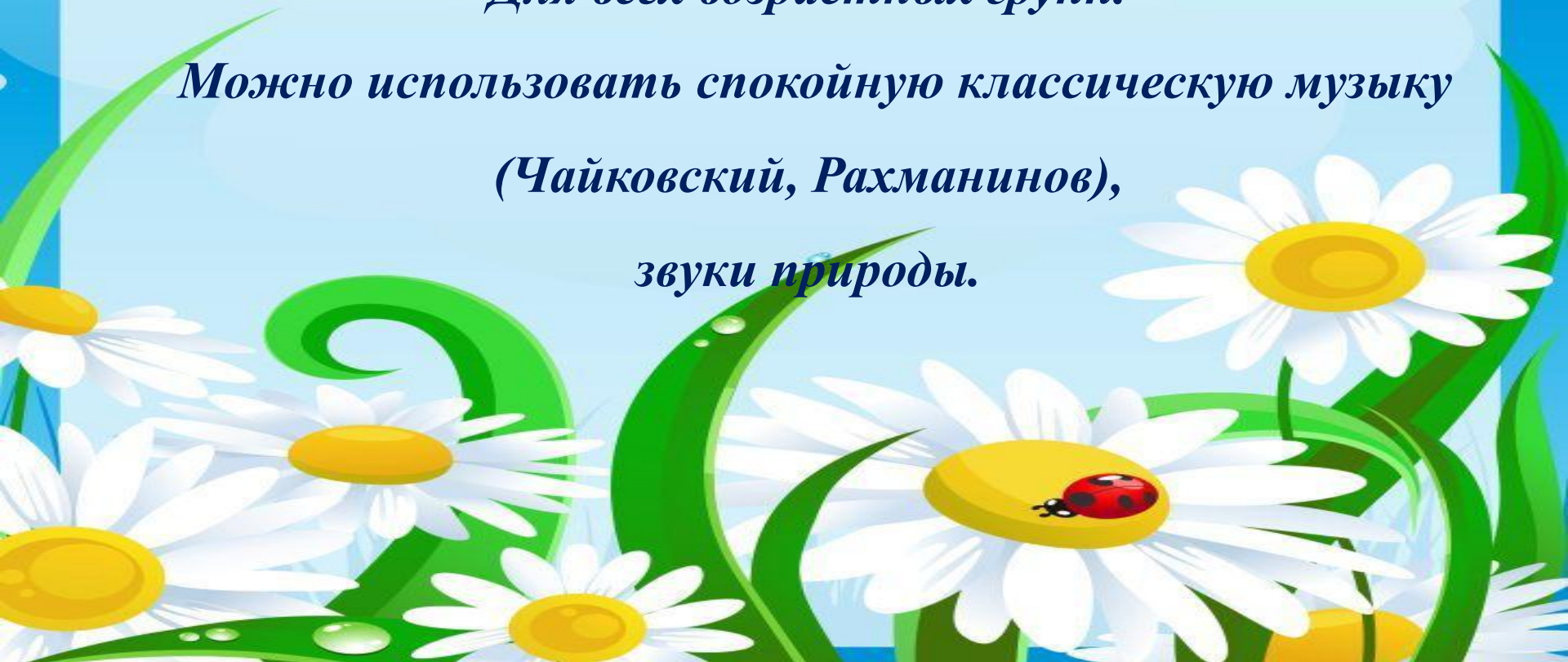


Релаксация –

*в любом подходящем помещении, в зависимости от
состояния детей и целей, педагог определяет
интенсивность технологии.*

Для всех возрастных групп.

*Можно использовать спокойную классическую музыку
(Чайковский, Рахманинов),
звуки природы.*



*Гимнастика для глаз –
ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время
в зависимости от интенсивности зрительной
нагрузки с младшего возраста.*

*Рекомендуется использовать наглядный
материал, показ педагога.*

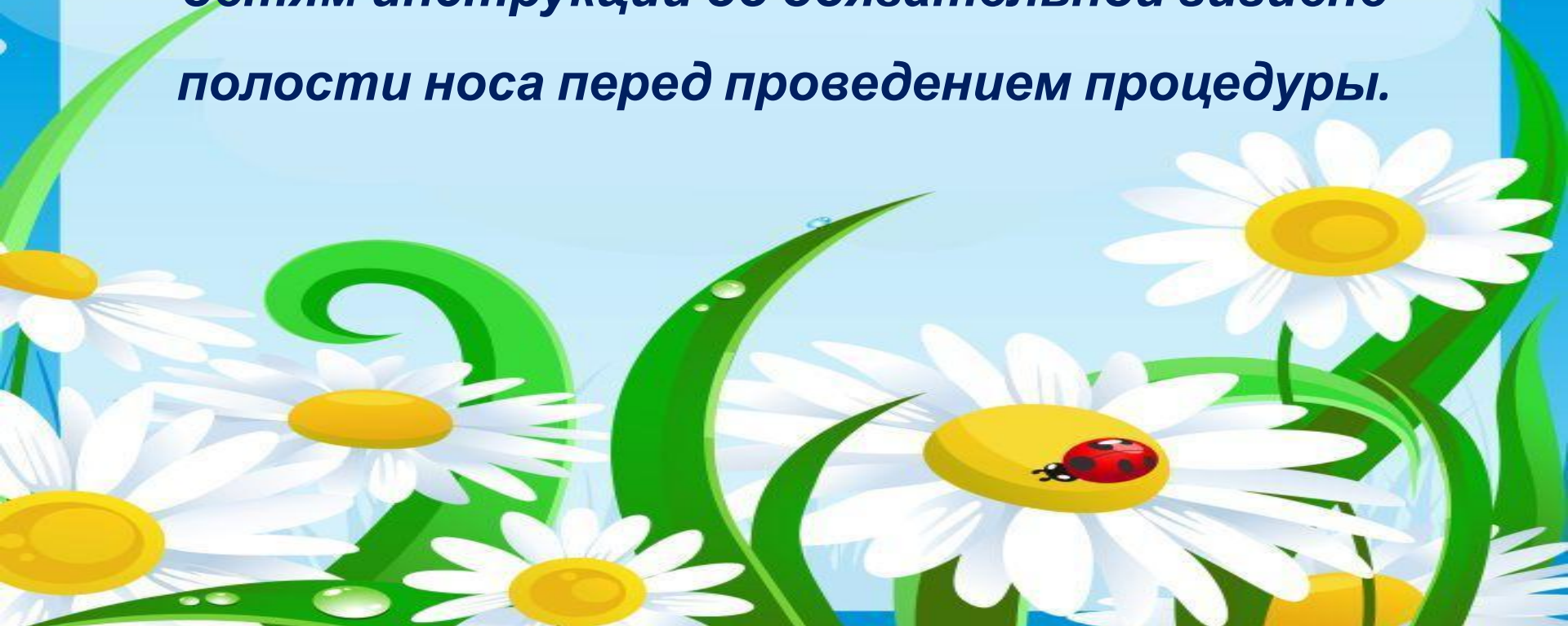


*Гимнастика пальчиковая –
с младшего возраста индивидуально либо с
подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям,
особенно с речевыми проблемами.*

*Проводится в любой удобный отрезок времени
(в любое удобное время).*



***Гимнастика дыхательная –
в различных формах физкультурно-
оздоровительной работы. Обеспечить
проветривание помещения, педагогу дать
детям инструкции об обязательной гигиене
полости носа перед проведением процедуры.***



*Ритмическая гимнастика –
укрепляет опорно-двигательный аппарат,
дыхательную и сердечно-сосудистую системы,
способствует формированию правильной осанки,
развитию музыкальности.*

*Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие,
силовые и акробатические упражнения, бег, прыжки,
элементы художественной гимнастики, танцевальные
движения с элементами народных и современных
танцев.*



*Использование указанных оздоровительных технологий
проходит в игровом варианте:*

*обучение и оздоровление происходит с легкостью, упражнения и
оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго.*

*Таким образом,
очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела
оздоровительную направленность, а используемая в комплексе
здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у
ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное
и не осложненное развитие.*



Артикуляционная гимнастика

Она состоит из множества комплексов, каждый из которых направлен либо на общее формирование речи, либо на устранение речевых дефектов. Правильно составить комплекс может логопед.

Артикуляционная гимнастика для детей должна проводиться регулярно.



Физкультминутк и

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяются с детьми дошкольного возраста.

Для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3 – 4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхания и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5 – 2 минут.

**Утренняя
гимнастика.
Гимнастика
пробуждения после
дневного сна.**

