

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.*

The background of the slide is a light blue sky with soft, white clouds. In the foreground, there are several white daisies with bright yellow centers. One daisy in the lower right has a small red ladybug with black spots on its back. Green leaves and stems are also visible, adding to the natural, healthy theme of the slide.

*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.*

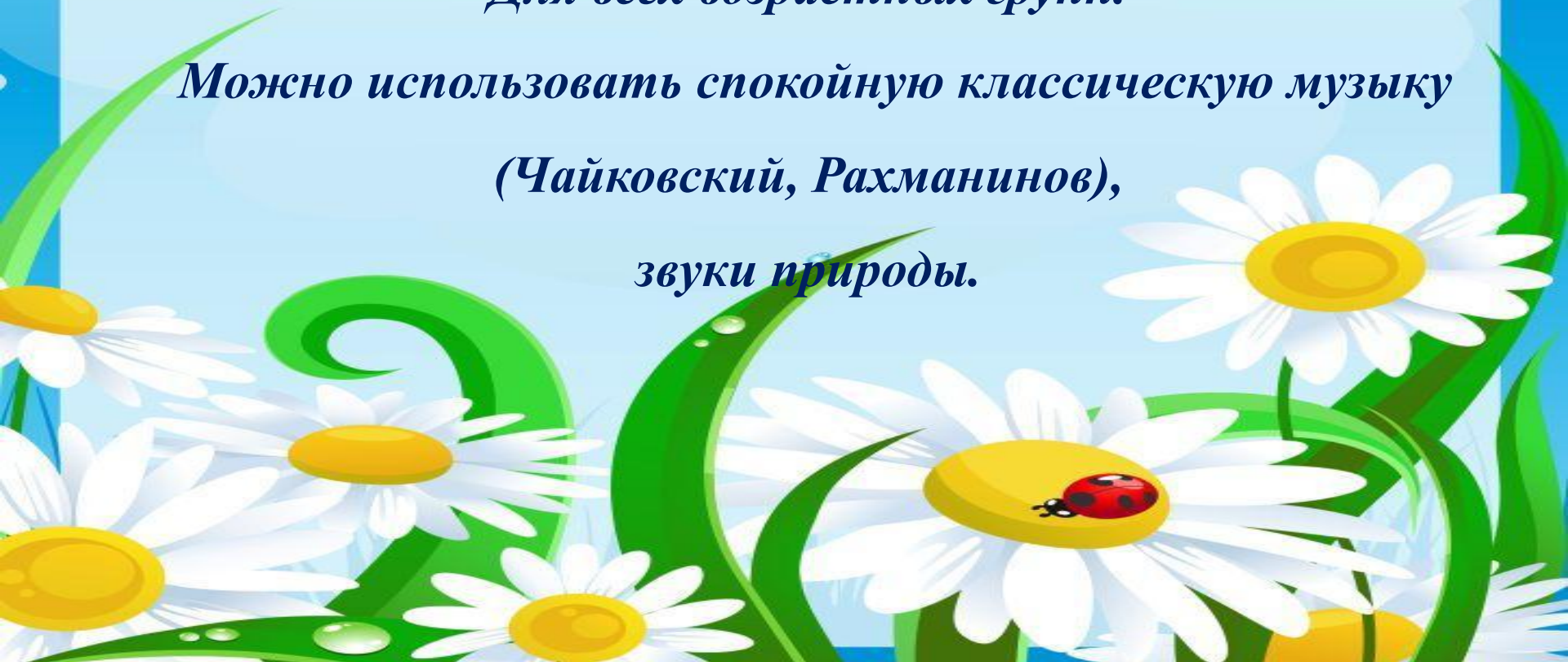


## *Релаксация –*

*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.*

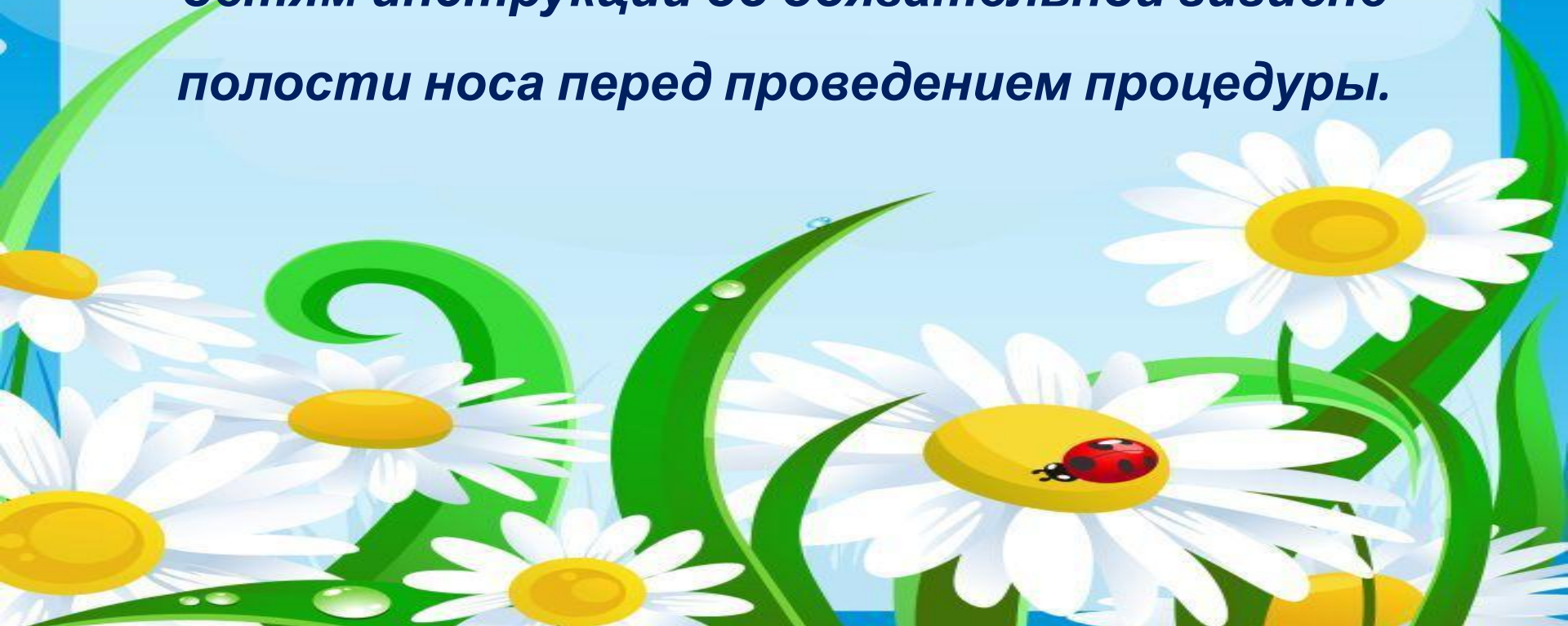


*Гимнастика пальчиковая –  
с младшего возраста индивидуально либо с  
подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям,  
особенно с речевыми проблемами.*

*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.**

