

**Опыт работы на тему:**

**«Здоровьесберегающие  
технологии  
во второй младшей группе»**

**воспитатели  
второй младшей группы  
МАДОУ «№ 18» г. Салават  
Шарыгина Татьяна Ивановна  
Бартенева Любовь Николаевна**



*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.*



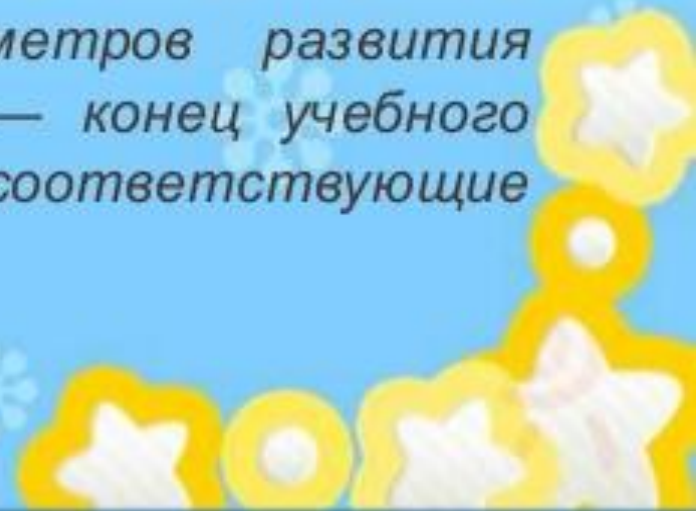


Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

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. Основным показателем, отличающим 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)
- ✦ двигательнo-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 ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.*

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





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





## *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**



## *Подвижные и спортивные игры*

**Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно проводятся подвижные игры. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.**



## *Релаксация*

**В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.**

## *Гигиена*



## *Технологии эстетической направленности*

Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий.

Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса



## *Гимнастика пальчиковая*

**Выполняется ежедневно индивидуально либо с подгруппой. Проводится в любой удобный отрезок времени.**



## *Гимнастика для глаз*

**Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.**

**Рекомендуется использовать наглядный материал.**



## *Гимнастика дыхательная*

**Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры**



## *Гимнастика пробуждения*

**Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.**

**Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие.**






*Гимнастика корригирующая, ортопедическая*

**В различных формах физкультурно-оздоровительной работы**

**Форма проведения зависит от поставленной задачи.**

**Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы и опорно-двигательного аппарата.**





## ***2. Технологии обучения здоровому образу жизни***

## *Физкультурное занятие*

**2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице.**

**Младший возраст- 15-20 мин.**

**Занятия проводятся в соответствии с программой. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение**



## *Самомассаж*

**В зависимости от поставленных педагогом 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**



### ***3. Коррекционные технологии***

## *Технологии музыкального воздействия*

**В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей.**

**Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.**



**Таким образом, физически правильно построенный режим имеет важнейшее значение для предупреждения утомления и охраны нервной системы детей, создает предпосылки для нормального протекания всех жизненно важных процессов в организме. Одна из главных условий правильного построения режима дня - обеспечение его соответствия возрастным психофизическим особенностям ребенка. Рациональный режим дня представляет собой оптимальное сочетание периодов бодрствования и сна в течении суток при реализации принципа рационального чередования разнообразных видов деятельности и активного отдыха в процессе бодрствования.**



**Спасибо за внимание!**