

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)
- ✦ 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 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!