Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
«Детский сад №32 Родничок»»

Внедрение здоровьесберегающих технологий в режиме дня дошкольника.

группа «Почемучки»
Воспитатели: Кузнецова О.В

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)

Актуальность
Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движения должны прочно войти в быт каждого человека.

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.*
В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью

Задачи здоровьесбережения :

- создание здоровьесберегающей среды

- сохранение здоровья детей

- повышение двигательной активности

- создание положительного эмоционального настроя

- снятие психоэмоционального напряжения.

В работе с детьми мы используем здоровьесберегающие технологии, которые помогают в создании благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- *Динамические паузы, физкультминутки*

проводятся во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и др.

- *Подвижные и спортивные игры*

проводятся ежедневно как часть НОД по физической культуре, на прогулке, в группе, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

❖ *Пальчиковая гимнастика*

проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендована всем детям, особенно детям с речевыми проблемами. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Тренирует мелкую моторику, речь, пространственное мышление, кровообращение, воображение. Проводится в любой удобный отрезок времени.

❖ *Дыхательная гимнастика*

проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

❖ *Артикуляционная гимнастика*

- *является совокупностью специально подобранных упражнений, которые способствуют мышечному укреплению артикуляционного аппарата ребёнка*

❖ *Гимнастика после сна*

проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватях, ходьба по тропе здоровья и т.д.

❖ *Закаливающие процедуры*

- воздушные ванны

- полоскание горла водой комнатной температуры

- мытье рук до локтя прохладной водой

Технологии обучения здоровому образу жизни

- *Утренняя гимнастика.*

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Проводится ежедневно в течение 10–12 минут перед завтраком под музыку. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

- *НОД по физической культуре*

проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на воздухе. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

❖ *Прогулка на свежем воздухе*

Прогулка сама по себе является важным оздоровительным фактором. Во время прогулки проводятся подвижные игры, выход за пределы детского сада (экскурсии).

Прием пищи: улучшает в этом режимном моменте идёт реализация культурно – гигиенических навыков детей (мытьё рук, правильная осанка) культура приёма пищи.

Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

Взаимодействие коллектива детского сада с родителями воспитанников происходит под девизом: «К здоровой семье через детский сад», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни в условиях семьи Работа с родителями является важной составляющей всего педагогического процесса.

Формы работы с родителями:

- *Информационные стенды для родителей, (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры).*
- *Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, и др.).*
- *Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ