

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 :

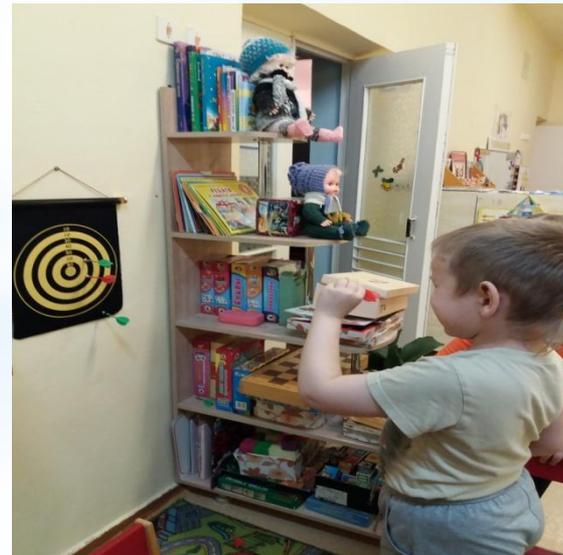
- создание здоровьесберегающей среды
- сохранение здоровья детей
- повышение двигательной активности
- создание положительного эмоционального настроения
- снятие психоэмоционального напряжения.



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**

