

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ

Подготовила  
Воспитатель  
Тиверева О.А.

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 общее название

**«здоровьесберегающие технологии».**

**Технология** (от греческих слов «techné» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

# ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ:

- объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактики нарушений плоскостопия и осанки.
- обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.
- осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

# Все здоровье сберегающие технологии можно разделить на 4 группы:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Технологии обучения здоровому образу жизни.

Технологии музыкального воздействия.

Технология коррекции поведения.

# ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ:

- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)
- подвижные и спортивные игры
- контрастная дорожка, тренажеры

# ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ:

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- бассейн
- точечный массаж
- спортивные развлечения, праздники
- День здоровья

# ТЕХНОЛОГИИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ:

- ⦿ музыкотерапия
- ⦿ сказкотерапия
- ⦿ библиотерапия

# ТЕХНОЛОГИЯ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ:

- Игры с правилами
- Игры - соревнования
- Психотехнические освобождающие игры (направленные на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности)
- Режиссерские игры (где ребенок самостоятельно распределяет все роли между игрушками)
- Народные игры (обаяние игровых персонажей)

Для осуществления обогащенного физического развития и оздоровливания детей в детском саду используются нетрадиционные приемы работы.

В каждой группе должны быть оборудованы **«Уголки здоровья»**.

Они оснащены как традиционными пособиями (массажными ковриками, массажерами, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов

## В СТРУКТУРУ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ КАЖДОЙ ГРУППЫ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВПЛЕТЕНЫ СПЕКТРЫ МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК, ПРИЕМОМ, СПОСОБОВ:

- ⦿ мимические разминки
- ⦿ гимнастика для глаз (способствующая снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения)
- ⦿ пальчиковая гимнастика (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции)
- ⦿ дыхательная гимнастика (способствует развитию и укреплению грудной клетки)
- ⦿ точечный массаж
- ⦿ игры, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки.

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

# ПОСТАВЛЕННЫЕ ЦЕЛИ УСПЕШНО РЕАЛИЗУЮТСЯ НА ПРАКТИКЕ

- Динамические паузы, которые проводятся воспитателем во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
- Подвижные и спортивные игры. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малоподвижные игры.
- Релаксацию. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог в любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

- Гимнастика пальчиковая. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем или логопедом. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.
- Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.
- Гимнастика дыхательная. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.
- Гимнастика бодрящая. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Проводит воспитатель.

- Гимнастика ортопедическая. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.
- Физкультурные занятия. Проводятся в хорошо проветренном помещении 2-3 раза в неделю, в спортивном зале. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.
- Проблемно-игровые ситуации. Проводится в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

- Самомассаж. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ.минуток, в целях профилактики простудных заболеваний. Проводят воспитатели.
- Психогимнастика. 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог.
- Технологии музыкального воздействия. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

## Дополнительно можно использовать методы закаливания:

- умывание холодной водой после дневного сна.
- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна.

*Здоровый образ жизни включает в себя адекватную физическую активность, рациональное питание, личную гигиену, здоровый психологический климат в семье, в школе, в детском саду отсутствие вредных привычек, внимательное отношение к своему здоровью.*

**Забота о здоровье - одна из  
важнейших задач каждого  
человека.**

Среди всех земных благ здоровье -  
ценный дар, данный человеку  
природой, заменить который  
нельзя ничем, однако люди не  
заботятся о здоровье так, как это  
необходимо.

Но важно понимать, что забота о  
здоровье наших детей сегодня - это  
полноценный трудовой потенциал  
нашей страны в ближайшем  
будущем.