

«Здоровьесберегающие технологии применяемые в ДОУ»

Подготовила: инструктор по физической культуре Ефремова Г.Г

В мире чаще стали говорить о здоровом образе жизни. Ведь бытует мнение, здоровый человек- успешный человек. И современное общество дает наказ дошкольному образованию на воспитании здорового поколения. В дошкольном образовании сложился системный подход к организации физкультурно- оздоровительной работы с детьми. Этот комплекс называется «здоровьесберегающие технологии». Все это направлено на сохранение здоровья подрастающего поколения.

Словосочетания «**здоровьесберегающие технологии**» и «**формирование здорового образа жизни**» заняли прочное место в беседах с **родителями и детьми**, а так же в планах физкультурно- оздоровительной **работы**. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка. Чтобы он понимал значимость **здоровья** и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (*педагогам и родителям*) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования **работы по укреплению здоровья детей**. Таким образом, одним из направлений в своей **работе** я выделила введение **здоровьесберегающих технологий** в организованную образовательную деятельность в формировании **здорового образа жизни**.

Основные принципы **работы** :

- «*Не навреди!*» - этот принцип является первоосновой в выборе **оздоровительных технологий в детском саду**, все виды педагогических и **оздоровительных** воздействий должны быть безопасны для **здоровья и развития ребёнка**;

- научность - использование научно-обоснованных и апробированных программ, **технологий и методик**;

- доступность - использование **здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей**;

- активное участие всего коллектива педагогов, специалистов и **родителей** в поиске эффективных методов **оздоровления дошкольников**;

- сознательность - осознанное понимание и отношение детей к своему **здоровью**;

- систематичность - подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели;

- оптимальность — разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки.

Работа реализуется через следующие разделы:

- укрепление материально-технической базы ДОУ;

- работа с детьми;

- работа с педагогами;

- **работа с родителями.**

Укрепление материально-технической базы :

В детском саду имеется физкультурный зал с соответствующим оборудованием. В каждой **возрастной** группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются самостоятельно. Так и под наблюдением педагогов.

Работа с детьми.

Работа с детьми осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, специалистами. Она включает в себя: диагностику; полноценное питание; организацию двигательной активности; создание условий организации **оздоровительных режимов для детей**; создание представлений о **здоровом образе жизни**.

1. Диагностику проводят: воспитатели групп, специалисты, медсестра.

2. Принципы организации полноценного питания: гигиена приёма пищи; выполнение режима питания; ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; индивидуальный подход к детям во время питания. Употребление соков, фруктов.

3. Закаливание детей включает систему мероприятий: элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, проветривание помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проходимые в лёгкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе);

Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми :

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья :**

- **Подвижные и спортивные игры** – проводятся ежедневно для всех **возрастных групп**, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате, со средней степенью подвижности.

- **Релаксация** – проводится для всех **возрастных групп**. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

- **Пальчиковая гимнастика** – проводится с младшего **возраста ежедневно**. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

- **Гимнастика для глаз** – проводится ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего **возраста**. Рекомендуются использовать наглядный материал.

- **Дыхательная гимнастика** – обеспечить проветривание помещения. Проводится после интенсивных физических упражнений, как часть утренней гимнастики и на занятиях по физическому воспитанию.

- **Артикуляционная гимнастика** – профилактика и коррекция речевых нарушений **с детьми**. Проводится перед занятиями по речевому развитию.

- **Физкультминутки** – проводятся на каждой образовательной деятельности.

- **Гимнастика после сна** – проводится для того, чтобы помочь до конца не сформировавшейся и очень ранимой детской нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни :

- **Утренняя гимнастика** – проводится ежедневно 6-8 минут.
- **Физкультурные занятия** – проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.
- **Самомассаж** – проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.
- **Активный отдых** – физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «*День здоровья*».
- **Дидактические игры** – проводятся в свободное время.

3. Работа с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является **работа с родителями**.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически **здоровое поколение**, то должны решать эту проблему «*всем миром*», семья, детский сад, общественность.

С **родителями** была организована следующая **работа** :

- Вооружение **родителей** основами психолого-педагогических знаний через беседы и **консультации**.
- Оформлен стенд повалеологическому просвещению **родителей** для информации по физкультурно- оздоровительной работе в ДОУ.
- Включение **родителей** в воспитательно-образовательный процесс: проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий: «Папа, мама, я - спортивная семья», «Будем в армии служить», организация дней и недель здоровья и др.

В результате **работы** у воспитанников детского сада формируются навыки личной гигиены, желание вести **здоровый образ жизни**, быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости от состояния быть здоровым.

