



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

*Косойкина Ирина Геннадьевна,
воспитатель,
МБДОУ «Детский сад №4 «Солнышко»*



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».



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. Основной показатель, отличающий 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 ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

ТЕХНОЛОГИИ
СОХРАНЕНИЯ И
СТИМУЛИРОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ:



Физкультурное занятие –
2-3 раза в неделю в спортивном
зале. Младший возраст – 15-20
мин., средний возраст – 20-25
мин., старший возраст – 25-30
мин. Перед занятием
необходимо хорошо
проветрить помещение.



Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.





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.



Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.





Гимнастика для глаз –
ежедневно по 3-5 мин. в любое
свободное время в зависимости от
интенсивности зрительной
нагрузки с младшего возраста.
Рекомендуется использовать
наглядный материал, показ
педагога.



Гимнастика пальчиковая – с
младшего возраста индивидуально
либо с подгруппой ежедневно.
Рекомендуется всем детям, особенно
с речевыми проблемами. Проводится
в любой удобный отрезок времени (в
любое удобное время).





Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.





Гимнастика **корригирующая** –
в различных формах физкультурно-
оздоровительной работы. Форма
проведения зависит от
поставленной задачи и
контингента детей.

Рекомендуется детям с
нарушением осанки, плоскостопием
и в качестве профилактики
болезней опорного свода стопы.





Ритмическая гимнастика - укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.

Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые и акробатические упражнения, бег, прыжки, элементы художественной гимнастики, танцевальные движения с элементами народных и современных танцев.



Использование указанных
оздоровительных технологий
проходит в игровом варианте:
обучение и оздоровление
происходит с легкостью,
упражнения и оздоровительные
техники остаются в памяти
ребенка надолго.





Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.