

## Тема: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Проблемы укрепления здоровья и долголетия волновали выдающихся деятелей науки и культуры всех народов во все времена. Извечен был вопрос, как человеку преодолеть все неблагоприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье. Быть физически крепким, сильным и выносливым, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Цель моей работы — это обеспечение дошкольника возможностью сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

### **Задачи:**

1. Продолжать изучать учебную, справочную, научно- методическую литературу по вопросу здоровьесбережения.
2. Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки)
3. Направить жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении на сохранение и укрепление здоровья.
4. Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

К технологиям здоровьесбережения относятся :

*Утренняя гимнастика*, которая проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

В перерывах между занятиями проводится *двигательная разминка*. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и *гимнастика после дневного сна*, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Также проводим *дыхательную гимнастику*. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Для тренировки внимания, воображения, быстроты реакции, мелкой моторики, стимулирования речи, ежедневно провожу *пальчиковую гимнастику*. Чаще всего индивидуально, либо с подгруппой детей. Для работы подобраны картотеки игр в стихотворной форме, что облегчает запоминание их детьми. Также для этого в группе имеются настольные игры «Шнуровки», «Пазлы», «Мозаика» и т.д. Чтобы снять утомление после занятий, связанных с умственной нагрузкой мы с детьми с удовольствием проводим спортивные или подвижные игры. Для удобства в работе, я руководствуюсь картотеками таких игр. Они тоже разработаны для каждой возрастной группы.

Гимнастику для глаз провожу 2-3 раза в день, в любое свободное время, в зависимости от зрительной нагрузки. Использую для этого предметную атрибутику, ИКТ – анимированные презентации, комплексы гимнастики для глаз, разработанные для каждой возрастной группы, по тематическим неделям.

Главное правило пробуждения - это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. С этой целью после дневного сна проводим *бодрящую гимнастику* в постели с использованием спокойной музыки. Для этого разработаны картотеки. После подъема, дети с радостью переходят на «Дорожку здоровья».

Таким образом применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей целостные ориентации. Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание детей здоровых физически и формирование эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста.

