

### «Здоровьесберегающие технологии образовательном процессе ДО»

С первых шагов и до последнего вздоха, главным даром природы, было, есть и будет здоровье. Возникают новые методики, технологии, разрабатываются новые программы, а встречаясь, мы неизменно желаем друг другу здоровья.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников в соответствии с определением Федерального Государственного стандарта – это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: *приобщение детей к физической культуре; использование развивающих форм оздоровительной работы.* Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением в деятельности нашего дошкольного учреждения

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.**

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднятие на носки, на пятки. Утренняя гимнастика

проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе (летом) или в помещении (в зависимости от погодных условий). Дети занимаются в майках и босиком.



Физкультурное занятие проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на свежем воздухе. Продолжительность занятия 30 мин. Перед занятием помещение хорошо проветривается.



Подвижные и спортивные игры как часть физкультурного занятия проводятся и на прогулке, в групповой комнате игры малой, средней и высокой степени подвижности.

Особое внимание в деле укрепления здоровья детей мы уделяем закаливанию. Закаливание — система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Для закаливания ребенка используются естественные факторы природы: солнце, воздух и вода, как отдельно, так и в виде комплексных мероприятий

- Сквозное проветривание в отсутствие детей по 5— 7 минут.
- Обязательная прогулка 2 раза в день при температуре от -15 до 30 С.
- Дневной сон при открытом окне и соответствующей одежде ребенка.
- Мытье рук до локтя, умывание водой лица и шеи.
- Ходьба босиком по массажным дорожкам.
- Ходьба босиком по мокрым коврикам

Для повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям в нашем саду дети в течение всего года получают витаминные напитки (шиповник, смородина, лимон и др).

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

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются , лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя.



Гимнастика игрового характера. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы ( «лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

Ходьба по массажным дорожкам. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, это способствует формированию стопы и укреплению организма у детей



Динамические паузы во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Которые могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.



Гимнастика для глаз ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. 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).

Дыхательная гимнастика. 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. Методика применения дыхательных упражнений:

Вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.



Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личносно – ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личносно – развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технологии предполагают активное участие самого воспитанника в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребенка, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.