

Здоровьесберегающее пространство в ДОУ

Воробьева Ю. Е., Ханина Е. В.
МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 125»

Здоровьесбережение в детском саду – это технологии воспитания культуры здоровья дошкольников, формирования здорового образа жизни

Цель – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, позволяющее дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения



Основные составляющие здоровьесберегающей деятельности:

- ✘ Комплексное использование в работе с детьми современных здоровьесберегающих и здоровьекорректирующих технологий
- ✘ Создание здоровьесберегающей среды в ДОУ и дома
- ✘ Качество лечебно-профилактической работы
- ✘ Высокий уровень компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения

Выделяют три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика

Динамические паузы

Подвижные и спортивные игры

Релаксация

НОД

Гимнастика пальчиковая

Гимнастика для глаз

Гимнастика дыхательная

Гимнастика бодрящая

Гимнастика корригирующая

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

НОД

Проблемно-игровые (*игротренинги и игротерапия*)

Коммуникативные игры

Самомассаж

3. Коррекционные технологии:

Технологии музыкального воздействия

Сказкотерапия

Технологии воздействия цветом

Технологии коррекции поведения

Психогимнастика

Фонетическая ритмика



Профилактика плоскостопия в процессе образовательной деятельности

Комплекс с различными предметами «Каток». Ребёнок катет вперёд-назад мяч, валик, палку.

«Сборщик» Собирает пальцами мелкие предметы и складывает в кучку.

«Носильщик» Поднимает кубик, мячик двумя ногами и переносит вправо, влево, вверх и т.д.

«Гусеница» Передвигает пальчиками по полу вперёд-назад.

«Кораблик» Подошвы стоп сомкнуты, колени разведены и двигает по полу вперёд-назад.





Упражнения для профилактики плоскостопия включены в занятия по физической культуре





Профилактика нарушения осанки в процессе образовательной деятельности





Дыхательная гимнастика:

- **Медленный выдох** помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью
 - **Дыхательные упражнения** просто необходимы детям, часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающими после воспаления легких и страдающими бронхиальной астмой
 - **Дыхательная гимнастика** прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, физиотерапевтическое, гомеопатическое), укрепляет защитные силы организма
-



Подвижные игры и упражнения на улице

- ✦ Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. В ходе прогулки решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки, повышается двигательная активность. Работу по развитию движений на прогулке планируют так, чтобы была обеспечена системность, последовательность подачи программного материала, способность закрепления, совершенствования игры или упражнения, повышать двигательную активность детей.



ЗАЩИТНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- Кварцевание всех помещений;
Проветривание спортивного зала естественным сквозным способом;
- Влажная уборка зала;
- Соответствующее освещение;
- Наличие спортивного инвентаря;
- Наличие у каждого воспитанника спортивной формы и обуви на физкультурных занятиях.



Вывод

- ✘ Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих технологий позволяет повысить результативность всего образовательного процесса, сформировать у всех участников процесса ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.
- ✘ В ДООУ созданы условия для корректировки технологий, своевременно проводится мониторинг, технологии имеют точечное воздействие, таким образом обеспечивается индивидуальный подход к каждому ребенку.