



## **«Создание условий для использования в работе с дошкольниками здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**

Одно из приоритетных направлений деятельности ДОУ – сохранение и укрепление здоровья воспитанников путем формирования у них сознательного отношения к собственному здоровью. В настоящее время педагоги интенсивно внедряют в работу инновационные здоровьесберегающие технологии. Поэтому основная задача дошкольного учреждения выбрать такие методы и формы организации работы с детьми, инновационные педагогические технологии, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности.

Жизнь и здоровье подрастающего поколения являются социальноценностью. Здоровьесберегающая среда дошкольного образовательного учреждения является важнейшим условием для физического потенциала, формирования ценностей здорового и безопасного образа жизни воспитанников.

**Цель применения здоровьесберегающих технологий:**

Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

**Задачи:**

Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.

Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

Создать оптимальные условия для психического и физического развития дошкольников.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ.



Созданию благоприятных условий для саморазвития и самовыражения детей, сохранения и укрепления здоровья способствует образовательная среда нашего детского сада, которая состоит из следующих компонентов: взаимодействие участников педагогического процесса, предметно-пространственная развивающая среда и освоение содержания основной образовательной программы. Все они выступают в единстве и взаимосвязаны.

С этой целью в группе создана предметно-развивающая среда, которая обеспечивает не только разные виды активности, но и лежит в основе их двигательной активности.

В своей работе с детьми применяю следующие здоровьесберегающие мероприятия:

- Пальчиковая гимнастика используется в непосредственно образовательной деятельности с целью снятия мышечного напряжения. В педагогической деятельности широко применяются игры и упражнения направленные на развитие мелкой моторики рук. С этой целью в группе создан центр игр с нетрадиционным материалом. В совместной деятельности с детьми выполняем упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками для развития мелких мышц кисти.

- Зрительная гимнастика повышает способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях, вызывает активную циркуляцию крови, стимулирует нервные окончания и дает отдых утомленному зрению. Используется, для снятия напряжения органов зрения применяется в различных видах деятельности.

- Релаксация — применяется во всех видах деятельности, позволяет успокоить ребенка, снять мышечное напряжение, развивает воображение, улучшает самочувствие и повышает жизненные силы.

- Песочная терапия, благодаря которой у детей развивается кругозор, речь, совершенствуется координация движений, моторика пальцев и улучшается самочувствие детей.





- Динамические паузы, развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизирует весь организм.

- Точечный массаж— биологически активных зон используется в течении дня, для профилактики простудных заболеваний.

- Гимнастика после дневного сна направлен на сохранение и стимулирование здоровья ребенка.

- Гимнастика на стоп-ковриках — активизирует подошву ног, стимулирует нервную систему, усиливает кровоснабжение во время деятельности всех видов.

В совместной деятельности с детьми используем «эмоциональные разминки». Под специально подобранную музыку выполняю с детьми упражнения такие как, потянуться как кошка; повалиться как неваляшка; позевать, открывая рот до ушей; поползть как змея без помощи рук и т. д. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка.

Все эти здоровьесберегающие технологии способствуют формированию психологической комфортной ситуации развития для детей, обеспечивают их эмоциональное благополучие, снимают напряжение во время непосредственно образовательной деятельности.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

НОД в спортивном зале с использованием спортивного оборудования; утренняя гимнастика; занятия по формированию представлений о здоровом образе жизни; проблемно-игровые ситуации, коммуникативные, подвижные, спортивные игры и др.; физкультурные досуги и праздники.

Результатами образовательной деятельности предусматривается: «знакомство со строением своего тела.