

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №277»

**«Организация работы по здоровьесбережению в ДОУ»**  
(консультация для педагогов)

Выполнила:  
Полякова Виктория Ришадовна  
Инструктор по физической культуре

г. Барнаул

**Здоровьесберегающие технологии** - это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития в детском саду.

**Цель:** обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

*Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе, делятся на 3 направления:*

1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

## **Технологии стимулирования и сохранения здоровья**

### 1) Подвижные и спортивные игры.

Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

### 2) Релаксация.

Проводится в любом подходящем помещении. Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы, шум прибоя, ручья, пение птиц).

### 3) Гимнастика пальчиковая.

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.

По большей части пальчиковая гимнастика – это инсценировка рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а также во время занятий.

### 4) Гимнастика для глаз.

Она нужна для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц; для профилактики нарушений зрения дошкольников. Ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

#### 5) Гимнастика дыхательная.

Проводится в различных формах физкультурно– оздоровительной работы: на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

#### 6) Гимнастика бодрящая.

Ежедневно после дневного сна. Форма проведения различна: упражнения на кроватях лежа, сидя, возле кроватей, разминка в физкультурном зале, ходьба по массажным коврикам, по соляной дорожке и т.д.

#### 7) Динамические паузы

Это комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д. Они создают благоприятную атмосферу, снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями.

### **Технологии обучения здоровому образу жизни**

#### 1) Физкультурное занятие.

#### 2) Утренняя гимнастика.

#### 3) Гимнастика после сна, или иначе ее называют бодрящая гимнастика.

#### 4) Массаж и самомассаж.

Можно использовать оборудование, например, мячики «Су джок».

Самомассаж – это стимуляция точек на кистях рук способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма.

#### 5) Закаливание.

#### 6) Активный отдых.

#### 7) Спортивные развлечения, праздники.

#### 8) День здоровья.

### **Коррекционные технологии**

#### 1) Технологии музыкального воздействия

#### 2) Артикуляционная гимнастика

#### 3) Сказкотерапия

#### 4) Психогимнастика

#### 5) Фонетическая ритмика

Технологии музыкального воздействия - используются в качестве снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Артикуляционная гимнастика - это комплекс упражнений, который применяется с целью формирования у детей нормального звукопроизношения, укрепления мышц артикуляционного аппарата, развития силы и подвижности органов, участвующих в речевом процессе.

Сказкотерапия- это инструмент психологической разгрузки, направленный на коррекцию речевых нарушений, личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья.

Психогимнастика- это игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка. Основная цель - сохранение психического здоровья, снятие напряжения.

Фонетическая ритмика - это система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса). Занятия фонетической ритмикой обязательно включают в себя и сплетаются с упражнениями по развитию речевого дыхания, силы голоса, темпа речи, играми, помогающими обрести раскованность и непринужденность. Занятия фонетической ритмикой помогут сформировать фонетически правильную речь.

Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей играет большую роль в процессе формирования личности ребенка на протяжении всего времени пребывания его в детском саду. Эта работа включает в себя:

- Информационные стенды для родителей (в каждой возрастной группе выставляются материалы, освещающие вопросы оздоровления-комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры и т.п.);
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОО;
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОО с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

## **ВЫВОД:**

Организация работы по здоровьесбережению в ДОО, а также применение здоровьесберегающих технологий значительно повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.