

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.