

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Ермаковский детский сад комбинированного вида «Родничок»

Применение здоровьесберегающих технологий



Выполнила:
воспитатель
Полкина Ю.Х.

Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя.



От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы.

В. А. Сухомлинский



Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями,
- Развитие физических качеств.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Обеспечение физического и психического благополучия.
- Воспитание культурно – гигиенических навыков.



В своей работе использую следующие технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- утреннюю гимнастику;
- дыхательную гимнастику;
- динамическую гимнастику (бодрящую). Проводится ежедневно после дневного сна в течении 5-10 минут и включает упражнения на кроватках, дыхательные упражнения и ходьбу по дорожкам с различной поверхностью;
- корригирующую гимнастику;
- гимнастику для глаз;
- пальчиковую гимнастику;
- точечный массаж, самомассаж;
- спортивные развлечения, праздники;



- динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей (комплексы физкультминуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз»)
- релаксацию – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей. С использованием спокойной, классической музыки, звуков природы.
- подвижные и спортивные игры - на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем проведения.



Динамическая гимнастика после сна

Ежедневно использую в работе с детьми, как форму приобщения детей к здоровому образу жизни.

Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы.

состоит из нескольких частей:

❖ Комплекса упражнений для разминки на кроватках

❖ Дыхательной гимнастики

❖ Ходьбе по массажным дорожкам



Динамическая гимнастика

Обычно я начинаю этот вид гимнастики таким образом:

- дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, которая вызывает приятные положительные эмоции. Предлагаю упражнения из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя, стоя;
- далее дети выполняют комплекс дыхательных упражнений;
- после этих упражнений дети проходят по массажным дорожкам, выполняя корригирующие упражнения в разном темпе. Такой вид двигательной активности вызывает у детей положительные эмоции и помогает быстрее войти в активное состояние после сна, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость.

упражнения на кроватках





Дыхательная гимнастика

- * Улучшает носовое дыхание
- * Ликвидирует заболевание верхних дыхательных путей
- * Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы
- * Улучшает зрение, память
- * Ликвидирует различные неврозы
- * Улучшает работу органов пищеварения
- * Укрепляет сосуды на ногах
- * Улучшает звучание голоса



Ходьба по массажным дорожкам



спортивные развлечения и праздники



ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ





Результаты работы.



- ❖ Созданная система по здоровьесбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности.
- ❖ У большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств, для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.
- ❖ У родителей сформированы ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья детей.

