

*Анферова Екатерина Ивановна,
воспитатель,
МАДОУ «Детский сад № 370»,
г. Пермь*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОСПИТАТЕЛЬНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

«Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок, человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду...».

Н. М. Амосов

ФГОС дошкольного образования направлен на решение следующих задач (1.6 (1)): охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Еще Гиппократ писал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Поэтому одним из приоритетных направлений работы МАДОУ «Детский сад № 370» г. Перми является физкультурно-оздоровительное направление. В ДОУ разработана система здоровьесбережения, которая включает в себя:

- оптимизацию двигательного режима в ННОД, режимных моментах, самостоятельной деятельности детей;
- комплекс закаливающих мероприятий (закаливание водой, воздухом, дополнительные закаливающие процедуры);
- использование технологий оздоровления и профилактики;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов;

- медико-профилактическую работу с родителями воспитанников;
- организацию рационального питания;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса.

Одним из основных направлений здоровьесберегающей деятельности является рациональная организация воспитательно - образовательного процесса.

Утро в нашей группе начинается с **утренней гимнастики**. Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым мы прививаем дошкольникам культуру здорового образа жизни. Зарядку мы проводим зимой – в музыкальном зале, а летом – на улице. Сопровождается наша зарядка музыкальным сопровождением.



В ходе ННОД, в режимных моментах мы используем:

1. **Дыхательную гимнастику** (во время утренней гигиенической гимнастики, после физических нагрузок)



2. **Зрительную гимнастику** (для снижения утомляемости глаз, для профилактики нарушений зрения)

3. Артикуляционную гимнастику (в течение дня)

4. Самомассаж (обязателен после УГГ и просыпательной гимнастики).

5. Физкультурные минутки (подбираются по теме недели или по теме НОД, в зависимости от времени года)



6. Пищеварительную гимнастику (психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения по Руденко А.С. проводим каждый день перед обедом)

7. Пальчиковую гимнастику (проводим в индивидуальной и групповой работе, чтобы видеть пальчики всех детей)

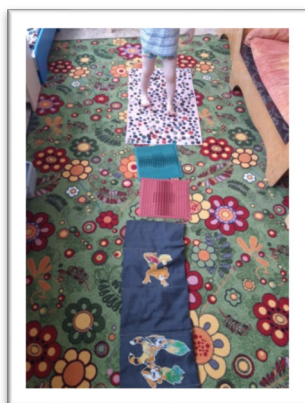


Сперанский Г.А. писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Поэтому у нас обязательным оздоровительным моментом в работе является **прогулка**. Оптимизации двигательной активности детей на прогулке способствуют правильно подобранные и грамотно чередуемые игры и упражнения. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, индивидуальными особенностями детей, местом и

временем их проведения. Во время прогулки мы используем **подвижные и спортивные игры**, а также 1 раз в неделю проводим **динамический час** (особый вид прогулки, в которой используются разнообразные элементы детской деятельности спортивной тематики).



После обеденного сна проводится оздоровительная работа, которая включает в себя **гимнастику после сна**, **босохождение по ребристой доске**; разным видам массажных ковриков (в целях профилактики плоскостопия).

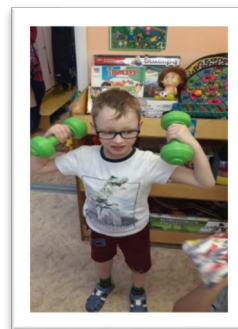
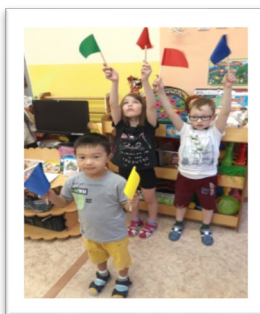


Предметная развивающая среда в группе соответствует требованиям СанПин и инструкциям по охране жизни и здоровья детей: мебель подобрана с учетом антропометрических показателей, имеется маркировка; отсутствует травмоопасный игровой материал и оборудование.



В нашей группе созданы условия для оптимизации двигательной активности в групповом помещении:

- для ходьбы, бега и равновесия (шнуры, коврики массажные, ориентиры);
- для прыжков (скакалки, обручи);
- для катания, бросания, ловли (мешочки, мячи, обручи, кольцо брос, серсо);
- для ползания и лазания (модуль, тоннель);
- для общеразвивающих упражнений (гантели, ленты, палки гимнастические, кольца, мячи, флажки, платочки и т.д.).



Для формирования у воспитанников элементарных представлений о здоровом образе жизни педагог использует такие методы работы как индивидуальные и групповые беседы, наблюдения, решение проблемных ситуаций; развитие культурно-гигиенических навыков, чтение художественной литературы по теме; рассматривание иллюстративного

материала, валеологические игры. В группе имеются картотеки подвижных игр, различных видов гимнастик для профилактических мероприятий.



Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников - активное взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. С этой целью в группе проводятся совместные физкультурные праздники и развлечения, походы выходного дня, информационные буклеты, папки – передвижки и т.д.





Таким образом, в нашей группе в системе проводятся мероприятия, способствующие сохранению и психического и физического здоровья воспитанников.

«Человека, получившего хорошее физическое воспитание, легко узнать по решительности и уверенности движений: он знает свои силы, умеет их прилагать и ими пользоваться, он не поддается усталости, потому что он – хозяин своих органов».

Жорж Демене