

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 8

Детский сад «Ромашка»

Консультация

Тема: Использование здоровьесберегающих технологий при организации режимных моментов в ДОУ

Выполнила воспитатель: Суетова Антонина Сергеевна

У – К

2020г

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Одной из основных задач на протяжении последних лет, является воспитание здорового ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении я уделила большое внимание для создания здоровьесберегающего пространства.

В нашем детском саду оборудован физкультурный зал для занятий с разнообразным спортивным инвентарём.

В группе оборудован физкультурный уголок, для развития физических качеств, формированию двигательных умений и навыков.

В работе с детьми я использую здоровьесберегающие технологии, которые помогают создавать благоприятные условия для формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 группы:

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

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Физкультминутки;
- Дыхательная гимнастика;
- Мимическая гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Артикуляционная гимнастика;
- Гимнастика для глаз;

Все составные здоровьесберегающего аспекта органично включены в режим дня.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает **дыхательная гимнастика**.

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня. Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей.

Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные – артикуляционные уклады различных фонем.

Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить с детьми начиная с трехлетнего возраста. Желательно отводить на артикуляционные упражнения от 3-5 минут ежедневно в младшем дошкольном возрасте до 10-12 минут ежедневно для детей старшего дошкольного возраста. Каждый комплекс должен включать от четырех до восьми упражнений (соответственно возрасту детей), но не должен превышать рекомендованной продолжительности.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции зрительного аппарата выступает **зрительная гимнастика**.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- предупреждение утомления;
- укрепление глазных мышц нарушений зрения, переутомления;
- снятие напряжения;
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Время: Выполняются 2-4 мин.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Если гимнастика для глаз используется педагогом в системе здоровьесбережения ежедневно, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекс в стихотворной форме, совмещая его 1 или 2 раза с комплексами другого вида.

По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме НОД.

При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, а затем используя их по подуд более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

Мимика – это движение лица, которое выражает внутреннее эмоциональное состояние человека. Она наделена свойством, отражать психическое состояние человека, выражение лица во многом определяется динамикой и статикой мимических мышц.

Мимика тесно связана с артикуляцией и, стимулируя ребенка изображать на лице различные эмоции, мы способствуем развитию у него не только мимической, но и артикуляционной моторики, в частности развиваем подвижность мышц губ и щек.

Именно поэтому для маленьких детей большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

- познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;
- развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;
- усилить глубину и устойчивость чувств;
- разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

Элементы закаливания в режиме дня:

- полоскание горла водой комнатной температуры.

Технологии обучения здоровьесберегающему образу жизни:

- Утренняя гимнастика;
- Физкультурные занятия;
- Физкультурные досуги;
- Спортивные развлечения;
- Гимнастика пробуждения.

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояния здоровья и физического развития; формирование двигательных навыков; повышение работоспособности; расширение функциональных возможностей развивающегося организма.

Гимнастика пробуждения проводится регулярно, после дневного сна в сочетании с самомассажем, ходьбой по дорожкам здоровья.

Активный отдых – это подвижные игры, спортивные, хороводные игры с правилами. Важный результат игры – радость и эмоциональный подъём. Благодаря этому свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Организация прогулок в любое время года и любую погоду. В содержание прогулки включаются подвижные игры и эстафеты, спортивные упражнения (катание на санках, лыжах, самокатах, занятия общей физической подготовкой).

Работа с родителями: эта работа является составляющей частью всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит.

Взаимодействие коллектива детского сада с родителями проходит под девизом «Детский сад, мама, папа, я – это дружная семья», что способствует укреплению и

сохранению здоровья детей, формированию здорового образа жизни в условиях семьи. Используются разнообразные формы работы с семьями детей:

Дни здоровья с родителями, совместные досуги, праздники, соревнования.

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.