ДОКЛАД

Тема: «Здоровьесберигающие технологии в дошкольном учреждении»

Доклад подготовил

Воспитатель ФИЗО

Липатова Е.В.

МОСКВА 2013Г.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

На примере нашего дошкольного учреждения можно рассказать о следующих здоровьесберигающих технологиях:

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

- Динамические паузы. Они проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

- Подвижные и спортивные игры. Они проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

- Утренняя гимнастика. Проводится ежедневно для всех возрастных группах, в спортивном или музыкальном зале. Утренняя гимнастика служит не только для того, чтобы детский организм проснулся, зарядился положительными эмоциями, но и несет огромный оздоровительный эффект. Наши комплексы утренней гимнастики включают в себя и ортопедическую гимнастику, которая рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы, а также укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Проводится утренняя гимнастика под живое музыкальное сопровождение, идет интеграция образовательных областей.

- Гимнастика пальчиковая. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Так же активно используется в заключительной части физкультурного занятия.

- Гимнастика дыхательная. Используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Главная задача обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Этот вид гимнастики, так же активно используется на занятиях физической культурой.

- Гимнастика бодрящая (после дневного сна). Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дорожкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни**

- Физкультурное занятие. Оно проводится 2-3 раза в неделю в спортивном зале или на улице, в зависимости от погодных условий. Ранний возраст - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

- Физкультурный досуг. Проводится один раз в месяц в каждой возрастной группе. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.

- Спортивные и музыкально-спортивные праздники. Они проводятся для всех возрастных групп, как с родителями, так и без.

- Занятия по обучению детей плаванию. Они несут огромный оздоровительный эффект на весь организм ребенка. Укрепляется ОДА, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, центральная нервная система. Занятия проводятся 2 раза в неделю, ранний возраст – 10 мин., младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.

- Водно-спортивные праздники. Они проводятся 2 раза в год, для всех возрастных групп.

- Аква-аэробика. Она используется как элемент на занятиях по обучению плаванию.

- Участие в муниципальных и окружных соревнованиях как по физической культуре, так и по плаванию.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.