**Здоровьесберегающие технологии в**

**режиме дня**

( педагогический опыт)



 Выполнила: Абдулгалеева А.А.

 воспитатель МДОАУ ДС №3

« Тополек»

г. Ясный

2015

Моя работа направлена на снижение уровня заболеваемости детей, что в наше время очень актуально. Эффективность в этом направлении определяется следующими показателями:

- соответствие уровня физического развития возрастным критериям;

- обучение детей необходимым движениям, наиболее важным для саморазвития;

- формирование культуры поведения в отношении своего здоровья на основе знаний о строении и функциях организма человека;

- способность к самореализации в двигательной деятельности;

- наличие стойких привычек по уходу за своим телом в целях сохранения и укрепления своего здоровья.

Целью работы стало сформировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье.

Режим дня – это один из основных факторов, влияющих на здоровье детского организма. Он включает в себя сон, прогулки на свежем воздухе, занятия, игровую деятельность, питание, личную гигиену, физическую культуру. Рассмотрим поподробнее режим дня в детском саду:

1. Утренняя гимнастика.

Гимнастика у нас проводится ежедневно после утреннего приема. Дети с удовольствием повторяют под стихотворный текст за мной движения:

«Ребятишки улыбнитесь,

На зарядку становитесь.

Упражненья начинаем,

О плохом мы забываем.

Приседаем, не ленись!

Вправо, влево повернись.

Мы попрыгаем на месте,

Пошагаем в ногу вместе.

Дружно все мы потянулись

Ну теперь то вы проснулись?

Дальше будем одеваться,

И пойдем мы умываться!».

2. Умывание.

Следующим этапом является личная гигиена ребенка. Воспитывать данную потребность необходимо с раннего возраста . Ребенок должен держать свое тело в чистоте, от этого напрямую зависит его состояние здоровья. Как гласит русская пословица «В здоровым теле - здоровый дух».

«Открываем кран с водой,

Умываем шею, уши

Нос умоем мы с тобой.

И глаза мы не забудем

И здоровыми все будем.

Чистим зубы мы умело,

Смело мыло мы берем.

На ладошки все кладем,

Не боимся ничего.

Друг другу улыбаемся.

Полотенцем вытираемся.

Мы собою все гордимся

Теперь можно подкрепиться!»

3. Завтрак.

Во время приема пищи, я обращаю внимание на то, как дети сидят за столами, правильно пользуются столовыми принадлежностями, тщательно пережевывают пищу закрытым ртом. Также напоминаю детям, что «Аппетит приходит во время еды» (русская пословица).

«Настало время подкрепиться,

В руку ложку мы кладем!

Будем есть не торопиться,

Кашу вкусную берем».

4. Занятие по предметной деятельности.

Занятия помогают детям сформировать представления, получить знания, активизировать внимание и воображения. Чтобы снять напряжение и усталость с детьми проводится физкультминутка.

«Чтобы вырасти здоровым

Крепким, смелым и веселым,

Будем делать мы зарядку

Приучать себя к порядку.

Потянулись, разогнулись,

Влево, вправо повернулись,

Покружились, сил набрались,

Быстро все в кружок собрались!».

Дети продолжают заниматься, развивают мелкую моторику. Затем проводится пальчиковая гимнастика, которая помогает развивать внимание, память, образное мышление.

«Кулачки мы разжимаем,

Пальчики мы сосчитаем,

Раз два три четыре пять

Будем ручки укреплять».

После занятия проводим с детьми самомассаж биологически активных точек, который необходим для профилактики простудных заболеваний.

«Мы себе погладим нос,

Почему? у нас вопрос.

Чтоб не кашлять, не чихать

Про болезнь и не слыхать!

А теперь погладим шею,

За ребятками успею!

Не забуду и про ушки

Дам совет своей подружке

А теперь погладим лоб

И забудем про озноб!

Хорошо все разотрем

Мы здоровье бережем!»

5. Прогулка.

Прогулка является важным фактором для здоровья ребенка. В основную часть прогулок входят подвижные игры, которые позволяют детям выполнять двигательные задания, учитывая все правила. Почти во всех играх присутствуют элементы соревнований, без которых бы дети не смогли проявить свою активность, ловкость, быстроту, выдержку - двигательные и волевые качества.

«Ты дружишь с солнцем, ветром,

С прохладой и водой.

Ты не боишься снега,

И дождика с грозой.

Ты крепкий и здоровый,

В игре не устаешь!

Всегда ты очень бодрый,

Друзей не предаешь!

С горы на санках, лыжах

Ты первый на катке,

А в лагере на речке

Лежишь ты на песке.

Ты любишь быстро бегать,

Играть большим мячом,

На велосипеде ехать

Растешь ты силачом!»

Такой подход к режимным моментам, который помогает детям лучше запоминать распорядок дня, не уставать, весело и интересно проводить время в детском саду, а также закалять и укреплять детский организм.