

Российская Федерация
Управление образования Администрации г. Орла
Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение
Детский сад №52 комбинированного вида г. Орла

**«Опыт работы по применению
здоровьесберегающих технологий
в младшей группе»**

(выступление на педагогическом совете от 26.02.2015г.)

Подготовила
воспитатель
Горбунова Т.Б.

г. Орел – 2015

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ – это разнообразные формы деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, повышение их умственной и физической работоспособности.

Цель этих технологий – обучение детей осознанному отношению к здоровью и жизни, обогащение знаний о здоровье и развитие умения оберегать и сохранять его.

Основные формы работы по здоровьесбережению детей, которые используют воспитатели младшей группы.

1. Подвижные игры и элементы спортивных игр с учетом возраста (подготовлена картотека игр).

Во время игр использую маски, атрибуты для спортивных игр: цветные ленты и шары, кегли, кольцеброс, мячи, эспандер и др.

2. Различного вида гимнастики:

- традиционная (утренняя) – картотека;
- для глаз, проводим после длительной нагрузки 3-5 минут – улучшает зрительную работоспособность;
- пальчиковая – развивает мелкую моторику рук (картотека);
- для головы – улучшает кровообращение мозга (повороты и наклоны головы, поглаживание шеи и головы);
- дыхательная – для подготовки речевого аппарата, для профилактики ОРЗ (использую оборудование «султанчики», «буря в бутылке», шарики из ваты, карандаши, а также упражнения, рекомендуемые логопедами);
- артикуляционная – для развития звуковой культуры речи (использую литературу В. Буйко «Чудо-обучайка»; О. Новиковская «100 упражнений для развития речи»).

3. Самомассаж пальчиков, головы, ушных раковин – для профилактики заболеваний, улучшения кровообращения органов, повышения иммунитета (массаж провожу в игровой форме «слепи малыша», «нарисуй лицо», «непослушный ребенку»)

4. Коррекционные упражнения:
 - ходьба на носочках;
 - ходьба с мешочком на голове – для формирования правильной осанки, для профилактики сколиоза;
 - ходьба по дорожкам «следы», «цветная полянка»;
 - ходьба по кольцам, «косичке», бревнышку – для развития вестибулярного аппарата;
 - игра «возьми» – пальцами ног взять небольшой гладкий камень – для профилактики плоскостопия и формирования сводов стопы.

5. Закаливающие процедуры :
 - босохождение;
 - прогулки;
 - умывание прохладной водой;
 - нахождение в помещении в облегченной одежде;
 - воздушные и солнечные ванны;
 - прием витаминов (соки, фрукты в ДОУ, работа с родителями)

6. Релаксационные игры (картотека) – для снятия психоэмоционального напряжения, создания положительного эмоционального фона в группе.

7. Познавательная деятельность:

- беседы о здоровом образе жизни;
- рассматривание иллюстраций в книгах, картины о режимных моментах;
- валеологические игры – лото «хорошо-плохо»;
- чтение произведений К. Чуковского «Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе», А. Барто «Девочка чумахая» и др.

8. Просветительная работа с родителями

Провожу индивидуальные беседы с родителями, рекомендации, памятки, знакоблю с антропометрическими данными детей; готовлю папки-передвижки на темы:

- «Правильное питание детей»;
- «О вредных привычках»;
- «Профилактика простудных заболеваний»;
- «Ваш ребенок может не болеть»;
- «Одеваем по погоде»;
- «Соблюдение режима дня»;
- «О прививках».

Только совместными усилиями специалистов ДОУ и родителей по выполнению комплекса воспитательных и профилактических мер можно обеспечить укрепления здоровья растущего организма. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.