

**Здоровьесберегающие
технологии, используемые в
МБДОУ №545 детском саду
«Рябинка»**

Утренняя гимнастика

Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах.
Проводим утреннюю гимнастику совместно с родителями.



Гимнастика пробуждения

Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.



Физкультурное занятие

Проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и один раз на прогулке. Занятия проходят в соответствии с расписанием ДОУ.



Физминутки и динамические паузы

Физминутки и динамические паузы проводятся в течение 1-2 минуты во время занятия. Состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей. Физминутки помогают расслабиться, улучшить кровообращение, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему.



Подвижные игры

Используются на физкультурных занятиях, прогулках, досугах, зарядках, праздниках. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.



Элементы спортивных игр и упражнений

Помогают развивать ловкость, выносливость, скоростные и скоростно-силовые способности. Дети формируют начальные представления о спортивных играх, осваивают начальные навыки различных видов спорта.



Оздоровительный бег и лыжная подготовка

В дошкольном возрасте лучшими средствами в развитии выносливости являются разнообразные динамические упражнения, особенно на воздухе: ходьба, бег, передвижение на лыжах, катание на санках, велосипеде, плавание. В нашем ДООУ мы применяем оздоровительный бег – весной, летом и осенью; и лыжную подготовку – зимой.



Ритмическая гимнастика

Для развития выносливости, координационных способностей, гибкости, музыкальности, артистизма применяется методика лечебно-профилактического танца «ФИТНЕС-ДАНС» авторов Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной.



Степ-аэробика

Это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой.

На занятиях физической культуры платформу – степ применяем:

- В вводной части: ходьба по и между скамейками (для формирования правильной осанки);
- При выполнении общеразвивающих упражнений под музыку: укрепление дыхательной и сердечно – сосудистой системы, развитие координации движений;
- В основных видах движений: прыжки, бег и т.д.;
- В подвижных играх: «Аист и лягушки», «Бездомный заяц», «Ракеты», «Охотник и зайцы», «Кот и птички».
- В индивидуальной работе



Профилактика плоскостопия и нарушений осанки

Специальные комплексы упражнений, ортопедические коврики, массажных мячи, следки и т. п. используем для профилактики плоскостопия и нарушений осанки как на занятиях, так и в индивидуальной работе.



Игровой стрейчинг

Проводится начиная со среднего возраста в физкультурном зале, либо в группе, в хорошо проветренном помещении. Используются специальные упражнения на растягивание под музыку. Элементы стрейчинга используются на физкультурных занятиях. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием, малой подвижностью в суставах, плохой гибкостью.

Пальчиковая гимнастика

Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно, в любой удобный отрезок времени. На физкультурном занятии используется в качестве игры малой подвижности.



Дыхательная гимнастика

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Перед проведением гимнастики необходимо проветрить помещение, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа. Так же элементы гимнастики используются на занятиях.

Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Используется наглядный материал, показ педагога.



«Уроки здоровья»

Занятия из серии «Уроки здоровья» проводятся 1 раз в две недели со старшего возраста. Они включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. Темы занятий: «Мой организм», «Что такое витамины», «Откуда берутся болезни» и т.д.



Работа с семьями воспитанников

- ✚ Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.



- ✦ Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе;
- ✦ Информационные стенды медицинского работника о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;



✚ Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, соревнования, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами)



Работа с педагогами ДОУ

- ✦ Консультации для педагогов по вопросам здоровьесбережения.
- ✦ Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах.
- ✦ Семинары – практикумы «Йога – путь к здоровью», «Релаксация под музыку».

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий

- ✦ Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
- ✦ Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ и семье.
- ✦ Взаимодействие специалистов ДООУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.
- ✦ Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.
- ✦ Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДООУ.
- ✦ Применение здоровьесберегающих технологий способствует достижению целевых ориентиров, заложенных основной общеобразовательной программой дошкольного образования.