

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Наши технологии.

Целью любого дошкольного учреждения является: сохранение и укрепление здоровья воспитанников, путем создания здоровьесберегающей среды в детском саду. В этом году одной из годовых задач нашего детского сада является продолжение работы по приобщению воспитанников к основам здорового образа жизни посредством проектной деятельности. В рамках решения этой задачи у нас прошли консультации, семинар-практикум по теме: «Использование различных форм физического развития для укрепления здоровья дошкольников», где педагоги представили свой опыт работы в данном направлении и получили теоретические и практические навыки. Сегодня я поделюсь опытом по использованию здоровьесберегающих технологий в МБДОУ «Детский сад «Алёнушка».

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Основные технологии: Физкультминутки, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, ежедневные прогулки, артикуляционная и дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковые игры.

Обогащение предметной среды:

Подвижные и спортивные игры: «Боулинг», «Баскетбол на покрывале», гиря, штанги, набивные мячи, игра – «Классики», «Чудо-воротики», «Березовые поленца», игра «Попади в корзину», дыхательный тренажер «Зонтик» для игры «Подуй на бабочку», «Аэрофутбол», «Хоккей».

Кроме того, для создания интереса игровой деятельности на участках, мы провели акцию по постройке снежных фигур (горка, хоккейная коробка, дорожка с препятствиями).

Гимнастика ортопедическая: массажные коврики и тапки.

Релаксация: Расслабление под спокойную классическую музыку или звуки природы.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

НОД по физической культуре.

Занятия из серии «Здоровья».

Игротренинги и игротерапия: игры с водой, песком, глиной, красками и т.д.

Самомассаж и точечный массаж: массажные перчатки, массажные тапки, пальчиковые игры с прищепками.

3. Коррекционные технологии.

Артикуляционная гимнастика.

Технологии музыкального воздействия: засыпание под музыку (музыкотерапия и сказкотерапия).

Арттерапия – вид психотерапии, основанные на искусстве и творчестве. Помогает выразить свои эмоции и чувства с помощью лепки, рисования, конструирования

из природных материалов. Снимает психическое напряжение, помогает самовыражению и гармонизации развития личности.

Фиточай – это чай, приготовленный из разных листьев и трав. Помогает восстановить силы, повышает иммунитет. Обладает изысканным ароматом и приятным вкусом, помогает согреться после прогулки.

Мойдодыр.

Одним из направлений здоровьесбережения является формирование у детей культурно-гигиенических навыков. Дети развивают умения устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма. (Я чищу зубы - это значит, что они будут крепкими и здоровыми. Я мою руки - это значит, что на них не будет микробов.).

Очень важно, чтобы каждая технология имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Подготовила: Семенюк Ольга Сергеевна