

Здоровьесберегающие технологии в МАДОУ № 10

Группа «Солнышко»



Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н.М.Амосов.

Наши дети – это будущее нашей страны. Оно нуждается в заботе. Нас всех удивляет грустная статистика заболевания детей.

Здоровье – это состояние полного физического, психического, эмоционального благополучия. (Формулировка, разработана Всемирной организацией здравоохранения).

Здоровьесберегающая среда – это окружающая среда, которая способствует полноценному, всестороннему развитию личности.

Ребенок большую часть своего времени проводит в группе дошкольного учреждения. Поэтому сохранение и укрепление здоровья ребенка будет зависеть от того, как грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации эмоционально – комфортного режима.

В нашей группе здоровьесберегающая среда организована с учетом возраста, потребностей и интересов детей. Создана зона двигательной активности. Она оснащена оборудованием, соответствующим возрасту детей, направленным на развитие всех основных движений. Здесь доступно расположено как стандартное, так и нестандартное физкультурное оборудование(кегли, мячи, обручи,

Двигательный режим в группе начинается с утренней гимнастики. Я использую общеразвивающие упражнения, которые активизируют разные группы мышц и улучшают кровообращение. Это упражнения для мышц живота, туловища, нижних и верхних конечностей.

Также в своей работе практикую различные виды закаливания, используя естественные силы природы (вода, воздух, солнце): полоскание рта водой комнатной температуры, многократное проветривание и влажная уборка помещения и т. д. Еще один из эффективных методов закаливания детей - точечный массаж. Применяю его в комплексе с дыхательной гимнастикой.

Профилактика нарушений осанки осуществляется при соблюдении определенных условий: мебель, соответствующая росту ребенка, целенаправленная воспитательная работа, использование физических упражнений в течение всего дня.

Для того чтобы в процессе непосредственно образовательной деятельности работа детей была менее утомляемой, насыщенной, динамичной необходимо, чтобы один вид деятельности сменялся другим.

Поэтому в середине занятий я провожу физминутки, динамические паузы. А для снятия напряжения и утомляемости глаз использую зрительную гимнастику.

Большая роль в сохранении здоровья ребенка принадлежит семье. Так, в рамках воспитательной модели использую такие формы работы с родителями, как беседы, консультации, совместные спортивные развлечения, прогулки, экскурсии.

В заключении хотелось бы сказать «Здоровье всего дороже». Поэтому наша задача, задача воспитателей сохранить физическое и психическое здоровье воспитанников. А комплекс здоровьесберегающих мероприятий и правильно оформленная здоровьесберегающая среда поможет нам укрепить здоровье наших детей.

