

Система здоровьесбережения в

МАДОУ «Детский сад №268» Индустриального района.

Без здоровьесберегающих технологий немислим педагогический процесс современного детского сада. Любая применяемая в образовательном учреждении педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Дошкольное учреждение МАДОУ «Детский сад №268» открылся совсем недавно, но несмотря на это, весь наш педагогический коллектив постоянно ищет новые технологии и подходы по формированию здорового образа жизни воспитанников. Мы заинтересованы в том, что бы детки росли здоровыми и развитыми. Поэтому деятельность дошкольного учреждения направлена на сохранение, укрепление и развитие здоровья детей. В детском саду созданы условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателей, музыкального руководителя, психолога, логопедов.

Здоровьесберегающие технологии используемые в нашем дошкольном учреждении:

- оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтанье” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- точечный массаж,
- самомассаж,
- артикуляционные гимнастики,
- Дыхательные и звуковые гимнастики – которые учат детей дышать через нос, подготавливают к более сложным дыхательным упражнениям.
- Пальчиковые гимнастики - служат для развития у детей мелкой моторики и координации движений рук.

- Игровой стретчинг - упражнения которого, носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений
- Су-джок терапия – оказывает тонизирующее действие на ЦНС, в результате чего улучшается ее регулирующая роль в работе всех систем органов. Преобладание наглядно-образного мышления у дошкольников вызывает необходимость ко многим массажным комплексам подбирать стихотворные тексты или соответствующие образы.

Варианты упражнений:

1. «Ежик». Прокатывая массажер между ладонями, проговаривает стихотворение:

Ходит ежик без дорожек,
Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.
Как же взять его?

- Сухой бассейн способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения. Снижения двигательного тонуса, способствует регулированию мышечного напряжения. Способствует развитию: кинестетической и тактильной чувствительности, образа тела, пространственных восприятий и представлений. Используется для коррекции уровня тревожности и агрессивности.

Предлагаются следующие упражнения:

«Море шариков». Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения.

Ход игры: Дети лежат в сухом бассейне. Им предлагают представить, что они плавают в море на спине (животе). Дети имитируют движения, плавание.

«Дыши и думай». Цель: развитие образа тела, воображения.

Ход игры: Дети лежат на спине. Им предлагают сделать глубокий вдох, поднять голову и подумать о чем-нибудь хорошем, улыбнуться.

Сеансы психофизической разгрузки. Цель: снижение уровня психоэмоционального напряжения, тревожности, развитие пространственного восприятия.

- физкультминутки,
- динамические паузы,
- корригирующая гимнастика после сна,
- музыкотерапия,

- бассейн,
- соляная пищера,
- сказкотерапия,
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов

Педагоги МАДОУ «Детский сад №268» в сотрудничестве с родителями выстраивают партнерское взаимодействие для решения образовательных задач, используя разнообразные формы работы:

- собрания,
- индивидуальные беседы
- семинары-практикумы,
- дни открытых дверей,
- выставки работ,
- фоторубрики,
- конкурсы.

В 2015 учебном году педагоги провели конкурс рисунков «Мой любимый бассейн» участвовали воспитанники 4-7 лет, дети рисовали рисунки самостоятельно и в сотворчестве с родителями, проявили все свои творческие способности и креативность.

Независимое конкурсное жюри определило победителей:

Приз зрительских симпатий получили дети из старшей группы. Все победители награждены дипломами и бесплатным трёхразовым посещением бассейна.

Дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: привычку, систематичность и удовольствие от выполнения оздоровительных мероприятий. Мы стремимся к выполнению данных условий при реализации

технологий сохранения и стимулирования здоровья наших воспитанников. Хочется надеяться, что все приложенные усилия не пройдут даром и наши воспитанники вырастут физически и психически здоровыми, активными, а здоровый образ жизни останется их «полезной привычкой» на долгие годы.

Материал подготовила:

Старший воспитатель Рябич О.Ф.