

Подготовила: Дядкина Ирина Анатольевна

## **Здоровьеформирующие технологии в ДОУ**

Современные здоровьеформирующие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. Приобщение детей к физической культуре;
2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.

Основные формы организации здоровьеформирующих работ:

- \*физкультурные занятия;
- \*самостоятельная деятельность детей;
- \*подвижные игры;
- \*утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
  - \*двигательно-оздоровительные физминутки;
- \*гимнастика пробуждения;
- \*физкультурные досуги, дни здоровья;
- \*спортивные праздники.

Существующие здоровьеформирующие образовательные технологии можно объединить в три подгруппы:

1. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно - образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления;
2. Психолого – педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
3. Учебно – воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своём здоровье и формированию культуры здоровья.

В нашем детском саду широко используются многие здоровьеформирующие технологии.

Одной из самых известных и чаще других используемых здоровьеформирующих технологий во время организационной образовательной деятельности является физминутка. Проводится она с детьми всех возрастных групп в качестве профилактики переутомления. Длительность физкультминутки составляет от 2 до 5 минут в зависимости от функциональных возможностей воспитанников, но не реже, чем через 4-7 минут образовательной деятельности.

Подвижные и спортивные игры используются как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповых комнатах. Они бывают малой, средней и высокой степени подвижности ( ежедневно во всех возрастных

группах). Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация проводится в любом подходящем помещении детского сада. В зависимости от состояния детей и целей педагог определяет интенсивность этой технологии. Ею завершаются занятия, связанные с интенсивной физической нагрузкой, логоритмика, иногда музыкальные занятия. Для релаксации используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Пальчиковая гимнастика проводится детьми, начиная с младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой ежедневно. Она рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Планируется пальчиковая гимнастика обычно в утренние и вечерние часы индивидуально, а также она включена в организованную образовательную деятельность по развитию речи.

Гимнастику для глаз чаще всего используется во время организованной образовательной деятельности по изобразительной деятельности, формированию элементарных математических представлений в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Проводится она с младшего возраста.

Длительность её проведения от 3 до 5 минут. Для проведения гимнастики для глаз необходимо использовать наглядный материал, мультимедийную технику и личный показ.

В нашем детском саду широко применяется дыхательная гимнастика, которая наряду с другими здоровьесформирующими технологиями, в основном включена в организованную образовательную деятельность, связанную с такими образовательными областями, как физическая культура, здоровье и, а также на других занятиях. Например, во время организованной образовательной деятельности по формированию целостной картины мира, педагог с детьми отправляется в лес в весенний или зимний лес и обязательно используем возможность «подышать свежим воздухом».

Здоровьесформирующие задачи также решаются в процессе физкультурных занятий, утренней гимнастики, на спортивных и оздоровительных досугах.

Все выше заявленные здоровьесформирующие технологии в детском саду связаны с календарно – тематическим планированием: в каждой теме подобраны физминутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз и другие технологии.

В завершении хочется сказать, что все наши усилия должны быть направлены не только на овладение данных технологий и заполнение соответствующей документации, но главное на укрепление и сохранение здоровья воспитанников.