

# МКДОУ Детский сад «Сказка» г. Игарки

## Мастер-класс

### Здоровье сберегающие технологии в организации образовательной деятельности в ДОО

Подготовила Терентиенко И.Н.,  
воспитатель высшей КК МКДОУ Детский сад «Сказка» г. Игарки

#### 1. Теоретическая часть.

В оздоровительной программе МКДОУ Детский сад «Сказка» г. Игарки «Будь здоров!» выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, которые предусматривают: охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие; воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности; воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Учитывая вышесказанное детский сад стремится создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития каждого ребенка. Медицинский персонал, инструктор по физической культуре, педагоги осуществляют постоянный контроль состояния здоровья воспитанников, проводят профилактические оздоровительные мероприятия с детьми.

#### Основные направления работы по «здоровье сбережению» в ДОО:

##### 1. Коллективная диагностика состояния здоровья;

- осмотр детей узкими специалистами (лор. окулист, невролог), врачом ДОО;

-диагностика уровня физической подготовки в конце учебного года речевое развитие детей логопедом ДОО.

##### 2. Рациональная организация двигательной деятельности:

-разработка двигательного режима (ежедневная физкультурно-оздоровительная работа, утренняя гимнастика, физминутки, игры на свежем воздухе, гимнастика после сна);

- разнообразные варианты занятий по физической культуре (традиционные, занятия - соревнования, занятия с использованием мини-тренажеров, занятия по формированию ЗОЖ);

- организация дополнительных услуг (кружки, секции), создание необходимой развивающей среды.

##### 3. Оздоровительная работа:

- система эффективного закаливания по ступням (от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей);

- ходьба босиком по мокрым дорожкам, «дорожкам здоровья», обширное умывание, закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия, обмывание ног в летний период, полоскание рта водой комнатной температуры, воздушные ванны в облегченной одежде, солнечные ванны и гимнастика на свежем воздухе в летний период.

#### **4. Лечебно - профилактическая работа:**

- постоянный контроль за осанкой, дыханием на занятиях по физическому воспитанию, нагрузкой для переболевших детей и детей, находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний;

- подбор мебели в соответствии с ростом детей;

- профилактические приемы иммуномодуляторов (элеутерококка, оксолиновой мази для носа);

- сбалансированное питание;

- вакцинация против гриппа;

- потребление фитонцидов (чеснока, лука), сока, фруктов;

- использование очистителей воздуха, физиотерапии, ингаляции, кварцевание групп)

- прием поливитаминов, массаж.

#### **5. Консультативная информация:**

- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса (по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников);

- открытые просмотры и показы с использованием технологий по здоровьесбережению, активное участие родителей в физкультурно - оздоровительной работе ДОО по мероприятиям годового плана, оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;

- проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

В условиях Заполярья с длительной зимой и очень низкой температурой воздуха, частыми ветрами, коротким дождливым и холодным летом, недостатка солнечного света в период длинной заполярной ночи закаливание всех детей, и особенно детей раннего дошкольного возраста, приобрело особенное значение. Задача закаливания - сделать организм ребенка стойким и выносливым, снизить таким образом число простудных заболеваний.

Наряду с традиционными методами оздоровления существуют и нетрадиционные методы.

#### **Метод арт - терапии:**

- **изотерапия**- лечебное воздействие средствами искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и др.;

- **музыкотерапия** - лечебное воздействие через восприятие музыки;

- **сказкотерапия** - лечебное воздействие чтением, театрализацией и др.;

- **игротерапия** – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры;

- **цветотерапия** - воздействие цвета на психоэмоциональное состояние ребенка;

- **ароматерапия** - лечение ароматами.

Повышению эффективности оздоровительной работы в детском саду способствует и «динамический час». Вместо организаций классического физкультурного занятия на воздухе (в спорт. зале) проводится «динамический час» в игровой форме. Состоит занятие из двух частей:

- оздоровительная разминка, подготавливающая организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки;

- оздоровительно - развивающая тренировка умений и навыков, которая способствует развитию физических качеств, формированию умения играть вместе в подвижные игры.

Нетрадиционные методы оздоровления доставляют дошкольникам радость, что значительно повышает их эффективность. Все методы оздоровления у воспитанников, используемые в детском саду, направлены на снижение количества простудных заболеваний, улучшение психоэмоционального состояния детей.

## **2. Практическая часть.**

### **Профилактические гимнастики в детском саду.**

#### **Работа в творческих группах.**

- Проведение утренних зарядок.
- Организация физ. минуток на занятии.
- Игровые физкультурные комплексы.
- Дыхательная гимнастика.