

**Никитина Екатерина Васильевна, воспитатель группы среднего
возраста «Ромашки» ГБДОУ № 129 Невского района Санкт-
Петербурга**

Влияние здоровьесберегающих технологий на детей дошкольного возраста

Основная задача детского сада- охрана жизни здоровья детей.



Так же задача воспитателей индивидуально подготовить каждого ребёнка дошкольного возраста к самостоятельной жизни, предоставив ребёнку все необходимые знания и развив у него все необходимые навыки и умения, воспитав определённые положительные привычки.

Проблема здоровья ребёнка дошкольного возраста достаточно актуальна. Для того чтобы любой человек был здоровым, ему необходимо вести здоровый образ жизни.

Именно этому процессу мы в нашем детском саду и стараемся уделять как можно больше внимания. Не забывая о том, что именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек.

В процессе нашей деятельности мы стремимся к реализации **следующих задач:**

- обеспечить определенные условия для физического и психологического комфорта участников воспитательно – образовательного процесса;

- формировать в сохранении здоровья детей и приобщению детей к здоровому образу жизни.

Здоровьесбережение в дошкольном образовании – это технологии, которые в первую очередь направлены на решение одной из самых главных задач донести до воспитанников доступные знания о пользе занятий физической культурой, об основных гигиенических правилах.

Реализация комплексного подхода и использование всех методов и форм образовательной работы с детьми дошкольного возраста для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей; формирование основы безопасности жизнедеятельности; оказание помощи семье в рамках задач современного дошкольного образования, а именно задачи сохранения, поддержания, укрепления и обогащения здоровья всех участников педагогического процесса в детском саду.

1.Укрепление, обогащение и сохранение детского здоровья на основе системного использования доступных для нашего детского сада средств физического воспитания, организации двигательной активности на свежем воздухе.

2.Обеспечение активного участия детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3.Сотрудничество конструктивное партнёрство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья.



К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем саду мы относим:

- организацию санитарного режима и создание гигиенических условий для детей;
- организацию здорового сбалансированного питания;

- обеспечение психологического комфорта и безопасности детей во время пребывания их в нашем детском саду;
- организацию профилактической работы с детьми и сотрудниками.

Одним из самых эффективных закаливающих моментов в режиме дня является прогулка. Чтобы прогулка давала нужный положительный эффект, педагогами нашего дошкольного учреждения часто меняются направления видов деятельности детей, это часто зависит от характера предыдущего занятия, а так же погодных условий.

Прогулка – неоспоримо очень важный момент в режиме дня ребенка, ведь именно во время прогулки дети в полной степени реализовывают свои двигательные потребности.

Подвижная игра имеет важную роль в развитии детей дошкольного возраста.

Ещё одним из наиболее важных моментов укрепления, оздоровления и обогащения организма ребёнка дошкольного возраста, а также развития двигательного режима ребёнка является **утренняя гимнастика**.

На занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточение внимания, с целью предупреждения утомляемости в нашем детском саду проводятся **физкультминутки**.

Дыхательная гимнастика.

Здоровье человека, его физическая и умственная деятельность во многом зависит от правильного дыхания. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию и кровообращение в легких, снижают спазмы бронхов, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний органов дыхания.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в нашем дошкольном учреждении проводится и **гимнастика после дневного сна**. Она необходима для того, чтобы поднять мышечный тонус, улучшить настроение детей, а так же гимнастика в постели способствует профилактике нарушений осанки.

Привычка к здоровому образу жизни – это жизненно необходимая привычка. Вот почему детский сад и семья ребёнка- дошкольника обязаны заложить основные понятия здорового образа жизни, используя различные методы в своей работе.

Мы считаем, что созданная в нашем детском саду система по здоровьесбережению позволяет наиболее качественно решать задачи развития физически развитой личности.

Направленность на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, воспитание у детей чувства ответственности за порученное им дело - все это дает положительный эффект в нашей работе: у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему собственному здоровью и использованию доступных материалов для его укрепления, стремления к расширению двигательной активности.



Наши дети показывают достаточно высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных способностей человека, таких как: силы, гибкости, быстроты, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!!