

# **Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.**

Инструктор по физической  
культуре МДОУ № 2  
«Солнышко»  
Кармеева С.В.

«Что такое «технология»? «Технология» - это, прежде всего, «системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов.

Что такое «педагогическая технология»? «Это строго научное прогнозирование и воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов.

Что такое «здоровьесберегающая технология»? «Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

«Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Их можно поделить на три группы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своём здоровье.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности специалистов по физической культуре».

В ходе работы МО будут рассмотрены подробно следующие виды здоровьесберегающих технологий: степ-аэробика (как физкультурное занятие), стретчинг, релаксация, дыхательная гимнастика, ритмопластика.

**Стретчинг** – проводится не раньше чем через 30 минут после приёма пищи, 2 раза в неделю по 30 минут, со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Не допускать непропорциональной нагрузки на мышцы.

**Релаксация** – в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, определяется интенсивность данной технологии. Рекомендуется для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную современную и классическую музыку.

**Дыхательная гимнастика** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Если дыхательная гимнастика проводится не на свежем воздухе, то важно обеспечить проветривание помещения. Также необходимо дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Ритмопластика** – проводится не раньше чем через 30 минут после приёма пищи, 2 раза в неделю по 30 минут, начиная со среднего возраста. При использовании в работе данной здоровьесберегающей технологии нужно обратить внимание на художественную ценность упражнений, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка.

Очень важно, чтобы используемые технологии имели оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.