

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи:

- создание условий для физкультурно-оздоровительной работы в группе, ресурсное обеспечение;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- использование в работе с дошкольниками современных здоровьесберегающих технологий.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- ФИЗО
- проблемно-игровые занятия
- коммуникативные игры
- беседы о здоровье
- самомассаж
- «Дни здоровья»

Коррекционные технологии:

- сказка-терапия
- песочная терапия
- ароматерапия
- психогимнастика
- фонетическая ритмика

Система здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОУ.

Организация двигательного режима	Продолжительность
1. ФИЗО	3 раза в неделю (1 на улице)
2. Утренняя зарядка	ежедневно

3. Гимнастика после сна	ежедневно
4. Прогулка с подвижными играми	2 раза в день
5. Пальчиковая гимнастика	2 раза в день
6. Гимнастика для глаз	в течение дня
7. Проветривание	в течение дня
8. Дыхательная гимнастика	в течение дня
9. Гимнастика для осанки	каждый день
10. Хождение босиком по «Дорожкам здоровья»	каждый день
11. Сказка-терапия	1 раз в неделю
12. Психогимнастика	2 раза в неделю
13. Фонетическая ритмика	1 раз в неделю
14. Песочная терапия	1 раз в неделю

Одним из важнейших условий обеспечения деятельности в ДОУ является организация режима дня.

Режим дня	Мероприятия
Утро	<ul style="list-style-type: none"> • индивидуальная работа по развитию основных движений • дыхательная гимнастика артикуляционная гимнастика
Образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • игровые упражнения имитационного характера • физминутки • пальчиковая гимнастика • артикуляционная гимнастика

Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> • индивидуальная работа по развитию основных движений • дыхательная гимнастика • подвижные игры • ФИЗО
Подготовка к обеду	КГН
Подготовка ко сну	<ul style="list-style-type: none"> • полоскание полости рта • воздушные процедуры
Подъем	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастика пробуждения • дыхательная гимнастика • воздушные ванны • точечный массаж • хождение по дорожкам здоровья • умывание прохладно водой
Игры, самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • игры по развитию мелкой моторики • беседы • дидактические игры • музыкотерапия • самостоятельные игры в спортивном уголке

Мероприятия, проводимые мной, нацелены на функциональное совершенствование детского организма, на повышение его работоспособности, создают условия для того, чтобы дети росли здоровыми.

В результате проведенной работы у детей и их родителей появилась правильная ориентация на здоровый образ жизни. Сформировалась потребность заниматься физической культурой и спортом, показатели заболеваемости снизились.

Показатели	2023 год	2024 год	2025 год
Списочный состав детей	28	28	28
Процент заболеваемости	63%	75%	92%