

Чернышенко Галина Борисовна
Воспитатель,
МБДОУ Кашарский Детский сад №2 "Сказка"

Использование здоровьесберегающих технологий в доу.

Актуальность здоровьесбережения в доу обусловлена снижением здоровья детей, которые страдают пониженным иммунитетом и дефицитом движения. Использование здоровьесберегающих технологий, а также активное привлечение родителей помогли мне в решении этой задачи. Большинство детей в наше время очень мало общаются между собой. Телевидение, компьютер, телефоны заменили общение со сверстниками и взрослыми.

В нашем детском саду «Сказка» проводится много мероприятий, которые направлены на сохранение здоровья детей. Начиная с самого раннего возраста прививаю культурно-гигиенические навыки, обучаю вести здоровый образ жизни, используя различные формы организации оздоровительных мероприятий. В режимных моментах использую пальчиковую и дыхательную гимнастику, на прогулке подвижные и спортивные игры, на занятиях физминутки, после сна гимнастику в постели, хождение босиком по массажным дорожкам. А летний период хождение босиком по песку, камешком, игры с водой. Особую роль отвожу здоровьесберегающим проектам. Интересно и весело прошла квест- игра «В поисках ключа здоровья», где дошкольники детского сада преодолевали все трудности на своём пути, чтобы найти ключик к здоровому образу жизни. Выполняли упражнения с гимнастическими палками и скакалками, ходили босиком по ребристой доске, проходили через широкую реку по узенькому мостику, играли в подвижные игры « Кто быстрее?», « Самый ловкий», « Водonosцы».

Проводили дидактические игры «Узнай на вкус», «Полезно- вредно», викторину « Что такое хорошо, а что такое плохо», лепили из солёного теста для ёжика яблоки. А во время отдыха на скамейке отгадывали загадки и читали стихи про овощи, фрукты. У бассейна с водой учили малышей ловить рыбку и поговорили о правилах п в воде во время купания. В конце развлечения сделали вывод: солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Чтобы быть здоровыми надо с ними дружить. Ёжик угостил ребят вкусными яблоками и грушами. Большую помощь оказали родители в подготовке развлечения: принесли из своего сада яблоки и груши, заполнили водой бассейн, оформили макеты для игр. Провели консультацию для родителей «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста», вручили памятки «Растим малышей здоровыми».