

Ишкова Ольга Николаевна
Воспитатель
МБДОУ д/с №20 "Аистёнок" г.Белгород

Игротерапия и утренняя гимнастика в доу

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

Воспитатель является для детей примером, прививает привычку к здоровому образу жизни и спорту. Забота о здоровье воспитанников проходит через весь срок их пребывания в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, в первую очередь, реализуются в детском саду в игровых формах.

Игровые технологии воспитания и обучения интегрируются в ДОУ с технологиями здоровьесохранения. В игре дети узнают новое о предметах и явлениях окружающей среды, развивают разнообразные навыки и умения. Выстраивать образовательный процесс с игровыми ситуациями и элементами — положение классической педагогики, ведь игра является ведущей деятельностью дошкольников.

Подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности дошкольника.

Игротерапия в ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Подвижные и спортивные игры – проводятся ежедневно как часть НОД по физической культуре, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, вовремя которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Кроме подвижных игр, воспитатели широко используют разнообразные упражнения в основных видах движений: бег и ходьба; прыжки; метание, бросание и ловля мяча; упражнения на полосе препятствий.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики, которая постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Здоровье детей зависит не только от их физического состояния, но и от условий жизни в семье, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Только здоровый ребенок

полностью включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Список литературы:

1. Волошина Н. Л, Организация здоровьесберегающего пространства. – Дошкольное воспитание, 2004 №12 с. 107 -109
2. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010