

# Воспитательно- оздоровительная работа в ДОУ

---

Здоровьесберегающие технологии

# Цель и задачи

Цель : Формирование у дошкольников основ валеологической культуры ,т.е научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье

---

## Задачи:

- 1.Проведение профилактической оздоровительной работы
- 2.Ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни
- 3.Формирование полезных привычек
- 4.Мотивация детей на здоровый образ жизни

# Виды проводимых здоровьесберегающих технологий :

1.Физкультминутки

2.Дыхательная гимнастика

3.Пальчиковая гимнастика

4.Самомассаж

---

5.Игровая оздоровительная гимнастика после сна



## 1.Физкультминутки

Предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства, сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку. Длятся 1-2 минуты. К выполнению привлекаются все дети.





## 2. Дыхательная гимнастика

Система дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Помогает:

1. Улучшить работу внутренних органов
2. Тренировать дыхательный аппарат
3. Развивать речевое дыхание
4. Повысить защитные механизмы организма





### 3.Пальчиковая гимнастика

Применяется для развития мелкой моторики рук.

Способствуют развитию:

-осознательных ощущений

-координации движений пальцев и рук

-творческих способностей





## 4.Игровой самомассаж

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.



Приёмы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация (потряхивание)



## 5.Игровая оздоровительная гимнастика после сна

Схема проведения:

- 1)Гимнастика в постели
- 2)Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки
- 3)Дыхательная гимнастика
- 4)Индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа
- 5)Водные процедуры



# Вывод:

Суть таких технологий понятна исходя из их названий .  
Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС - сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

---