

## ОРГАНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ДООУ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Никифорова Елена Сергеевна, воспитатель  
МАДОУ «Детский сад № 48»

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые мы осуществляем в процессе взаимодействия с детьми, родителями и медицинским персоналом.

В нашей группе мы используем разные виды здоровьесберегающих технологий в течении всего дня. День у нас начинается с утренней гимнастики: сначала - логоритмика, после - музыкальная зарядка. *Логоритмическая ритмика* это комплексная методика, включающая средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания (речь, музыка и движение). При организации непосредственной образовательной деятельности используем такие технологии, как физминутка, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, в зависимости от вида деятельности детей.

Физкультурные занятия проходят три раза в неделю, одно из которых проводится на улице. Также мы с детьми играем в подвижные и спортивные игры.

Одно из главных правил нашей группы - это соблюдение режима дня, проветривание всех помещений нашей группы и, конечно же, закаливание.

*Закаливание в нашей группе каждый год проходит по разной схеме.* Во второй младшей группе дети ходили по массажным коврикам и солевой дорожке. В средней группе закаливание проводили с помощью массажной варежки. Первое полугодие после сна дети под спокойную музыку растирали тело сухой варежкой. А во втором полугодии - влажной варежкой. В старшей группе закаливание проходило по системе «три тазика». В первом полугодии дети проходили по массажным коврикам, потом топтались в трех тазиках с водой – теплая-прохладная-теплая, т.е. на контрасте. Во втором полугодии порядок расположения тазиков меняется - прохладная вода – теплая – прохладная. В подготовительной группе закаливание проводится в одной ёмкости: в первом полугодии дети проходят по массажным коврикам и топчутся в холодной воде; во втором полугодии - топтание в снегу.

В нашей группе мы с детьми используем и *кинезиологические упражнения* («гимнастика для мозга»), которые направлены на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. Начинали от самого простого («Колечко»), переходя к более сложным - «Пальчики здороваются», «Ухо, нос». Усложняются действия с прибавлением хлопка после каждого действия.

Детям нравится *игровой стретчинг* – это методика, основанная на естественных растяжках и направленная на укрепление позвоночника. Она позволяет предотвратить

нарушение осанки у детей и оказывает оздоровительное воздействие на весь организм ребенка.

В нашей группе применяется такая технология как *пальминг* (от слова ладонь). Суть этой гимнастики заключается в изоляции глаз от источника света на определенное количество времени. В результате глаза расслабляются, а расслабление дает улучшение зрения. Пальминг является разновидностью гимнастики для глаз и помогает им отдохнуть. Обучение пальмингу в нашей группе проходит через следующие игры: «Темно – светло», «Сделай, как было», «Глазки уснули».

С этого года в нашей группе используется *аурикулотерапия*. Это система лечебного воздействия на точки ушной раковины, которые являются проекцией всех органов и систем организма. Воздействие осуществляется путем массажа ушной раковины (надавливание, растирание) до легкого покраснения и появления чувства тепла. Перед массажем обязательно нужно потереть руки, чтоб их согреть. Так как на ушных раковинах много биологически активных точек, то массаж позволяет быстро мобилизовать силы детского организма. Данной технологией можно быстро поднять общий тонус нервной системы и снять утомление.

А еще нашим ребятам очень нравится «*Алфавит телодвижений*», разработанный С.И. Веневцевым. Он состоит из 33 двигательных поз, образно представляющих буквы алфавита. Дети на слух или зрительно воспринимают название букв и, используя мышечные движения, изображают эту букву. И наоборот, анализируя ту или иную позу ребенка, дети называют изображенную букву.

На постоянной основе мы используем *ортобиотический подход*, который включает в себя *рекреацию, релаксацию и катарсис*. Рекреация – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого ребенка. Релаксация – укрепление психологического здоровья детей (умение снять мышечное и эмоциональное напряжение детей). Катарсис (очищение) - процесс высвобождения эмоций через творчество. Мы используем как средство общения воспитателя с ребенком на символическом уровне. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты.

В нашей группе мы используем все здоровьесберегающие технологии в комплексе. В итоге, их использование формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Ведь только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен и открыт к общению со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности ребенка, всех ее свойств и качеств. Таким образом,

использование разнообразных здоровьесберегающих технологий способствуют укреплению и сохранению здоровья наших детей.

### **Список литературы**

1. Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы. – Ростов-на Дону : Феникс, 2013.
2. Майорова А. Алфавит телодвижений - Обруч, 2003, №3.
3. Сулим Е.В. Занятие по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2020.
4. Хацкалева Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. пособие. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013.
5. Шанина Г.Е. Упражнение специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. Учебное пособие – М., 1999.
6. Юматова Д.Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр – путешествий - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.