Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.

В нашем Санкт-Петербургском климате, сыром и холодном, для которого характерны частые ветра и резкие перепады температур, сохранение здоровья и повышение иммунитета детей имеет особенное значение.

В этих целях, кроме обычных в каждом детском саду, утренней и бодрящей гимнастик, физ. минуток, обливания рук и ног прохладной водой в тёплое время года, можно использовать следующие приёмы:

- Перед дневным сном, уже раздетые дети 2-3 раза проходят по массажной дорожке. На ступнях человека расположено огромное количество активных точек, связанных со всеми органами, поэтому такой массаж, в сочетании с воздушными ваннами очень эффективен.

- Для укрепления здоровья большую роль играет ровное, глубокое дыхание, поэтому можно и нужно применять элементы дыхательной гимнастики йогов.

Перед дневным сном, уже в кроватках дети ложатся на спину, ручки на животе. Все одновременно делают быстрый глубокий вдох, а затем долгий выдох (в старших группах на счёт воспитателя). В младших группах это игра в «шарик». «Шарик» надулся (животик)», в шарике появилась дырочка и он сдувается. Это упражнение помогает детям расслабится и успокоится, способствует быстрому засыпанию. Вентилирует лёгкие.

В подготовительной группе дети на выдохе «пропевают» гласные звуки «А», «О», «У», «И», «Е». Это укрепляет связки, и вибрации благотворно влияет на внутренние органы.

- Для прослушивания художественных литературных текстов детям можно предложить лечь на ковёр, подперев голову руками. Если ребёнку не комфортно, то можно подложить под грудь мягкую подушечку. Такая поза способствует укреплению позвоночника, выработке правильной осанки.

- Перед занятиями по развитию Речи хорошо проводить игры на развитие речевого дыхания (Г.А. Османова, Л.А. Позднякова «Игры и упражнения для развития у детей общих речевых навыков»). Они способствуют не только формированию речевого дыхания, но и развитию лёгочного аппарата, и профилактике простудных заболеваний.

- Для развития мелкой моторики рук обязательно проводится пальчиковая гимнастика ежедневно.

Во время индивидуальной работы с детьми старшего возраста широко используются приёмы оригами и конструирования из бумаги, эти приёмы дети охотно использую в самостоятельной деятельности.

-На музыкальных занятиях дети поют, держа руки за спиной (ладони на локтях). Это формирует осанку, позволяет детям дышать полной грудью, что в сочетании с пением является сильным фактором укрепления всего организма.

Работа с родителями тоже не маловажный фактор формирования здоровых привычек у детей. Регулярно проводимые беседы и консультации, освещение данной темы на информационной доске должно привлечь их внимание к этой теме и сделать родителей активными участниками содружества людей «Здорового Образа Жизни».