

Колотилина Наталья Вячеславовна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №67 «Аистёнок»

г. Стрый Оскол, Белгородская область

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ САДУ

***Аннотация:** в данной статье говорится о некоторых видах проведения времени, режиме дня и особенностях методики проведения оздоровительной работы в детском саду.*

***Ключевые слова:** ритмопластика, динамическая пауза, подвижные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика, коммуникативные игры, самомассаж, точечный массаж, арттерапия, сказкотерапия, логоритмика, технология воздействия цветом.*

1. Ритмопластика.

Не раньше, чем через 30 минут, после приёма пищи, 2 раза в неделю по 30 минут со среднего возраста. Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка.

2. Динамическая пауза.

Во время занятий, 2–5 минут, по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятий.

3. Подвижные и спортивные игры.

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в игровой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду используются лишь элементы спортивных игр.

4. Релаксация.

В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

5. Пальчиковая гимнастика.

С младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

6. Гимнастика для глаз.

Ежедневно по 3–5 минут, в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.

7. Гимнастика бодрящая.

Ежедневно после дневного сна, 5–10 минут. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, лёгкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДООУ.

8. Физкультурное занятие.

2–3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст в групповой комнате, по 10 минут, младший возраст 15–20 минут, средний возраст 20–25 минут, старший возраст 25–30 минут. Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветривать помещение.

9. Коммуникативные игры.

1–2 раза в неделю по 30 минут, со старшего возраста. Занятия строятся по определённой схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности.

10. Самомассаж.

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо разъяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

11. Точечный массаж.

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике, детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.

12. Арттерапия.

Сеансами по 10–12 занятий по 30–35 минут, со средней группы. Занятия проводятся по подгруппам 10–13 человек.

13. Сказкотерапия.

2–4 занятия в месяц по 30 минут, со старшего возраста. Занятия используются для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

14. Технологии воздействия цветом.

Как специальное занятие 2–4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребёнка.

15. Логоритмика.

2 раза в неделю с младшего возраста не раньше, чем через 30 минут, после приёма пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Младший возраст 15 минут, старший возраст 30 минут. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха, либо в профилактических целях. Цель занятий – фонетически грамотная речь.

Список литературы

1. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.
2. Современные здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3915093/page:3/> (дата обращения: 22.01.2019).