

МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида»

Самоанализ обобщения опыта работы с использованием
здоровьесберегающих технологий
«Это время для здоровья, закаляйся детвора!»
в группе №7 «Васильки»



Воспитатель:
Шорохова О.А.

пгт Ярега, 2019 г.

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни были и остаются одной из главных задач нашего детского сада.

В связи с этим наше дошкольное учреждение проводит разностороннюю деятельность по укреплению здоровья детей. Одним из эффективных оздоровительных объектов является - «Дорожка здоровья».

Целью организации " Дорожка здоровья" являются:

- 1) приобщение детей к здоровому образу жизни;
- 2) повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- 3) улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- 4) профилактика плоскостопия;
- 5) улучшение координации движения;
- 6) улучшение функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Основные задачи, которые помогает решать «дорожка здоровья» - это совершенствование основных движений: ходьбы, прыжков, лазания, способности сохранять равновесие; развитие двигательных способностей дошкольников: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; для решения задачи закаливания дошкольников; развитие сенсорных способностей.

Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие и задержку возрастного развития. При плоскостопии снижается или исчезает амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений.

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение её развития может отразиться на осанке ребёнка. Стопа – удобное место лечебного воздействия. Проходя по

различным поверхностям «Дорожки», дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на поверхности стопы. Эти зоны связаны с иммунной системой организма, которые способствуют укреплению мышц стопы и голени и оказывают положительное влияние на формирование сводов стопы.

Универсальность дорожки: обыкновенной ходьбой по различным поверхностям можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав. Доступность дорожки: не нужно никаких навыков и умений, один раз достаточно пройти, преодолев страх и легкий дискомфорт, а затем при повторной ходьбе уже получаешь удовольствие.

Простота применения: стопа всегда с тобой.

Высокая эффективность: выраженный эффект наступает через 2-3 недели ежедневного хождения по Дорожке здоровья в течение 3-4 минут. Абсолютная безопасность: стимуляция точек соответствия органам приводит к предупреждению образования плоскостопия и излечению его. Эта лечебная система создана самой природой, а человек её умело применяет. В этом её сила и безопасность.

Ещё одним эффективным способом укрепления здоровья детей служит пальчиковая гимнастика. А массажный мяч усиливает этот эффект.

Цель таких упражнений с массажным мячиком - развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.

Задачи:

1. способствовать закаливанию организма ребенка.
2. Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.
3. Способствовать развитию мелкой моторики рук.
4. Хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.