

Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ

(выступление на педагогическом совете «Здоровьесбережение – ключевой момент нового педагогического мышления»)



Подготовили:
Иксанова А.В.,
воспитатель, 1КК
Григорьева С.В.,
воспитатель

Что такое здоровье? Как определила Всемирная организация здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

По словам В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

И, так, здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- создание адекватных условий для развития и оздоровления детей;
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.

Здоровьесберегающие технологии, это:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Коррекционные технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья – это технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка, развитие его двигательной активности.

Так, *стретчинг* представляет собой упражнения на растяжку, которые делают мышцы более эластичными, а суставы подвижными и гибкими.

Специальные упражнения под музыку проводятся не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста

Гимнастика пальчиковая - это комплекс упражнений для развития мелкой моторики. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Гимнастика для глаз - это комплекс упражнений для снятия усталости глаз, профилактики близорукости и улучшения зрения. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

Гимнастика дыхательная - это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста.

Гимнастика пробуждения - это комплекс мероприятий (упражнений), облегчающих переход от сна к бодрствованию. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки ходьба по массажным дорожкам, ребристым дощечкам и т.д.

Физкультминутки и динамические паузы - это пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Во время занятий, 1-2 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах. Предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности.

Подвижная игра - это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений, связанных с обязательными для всех играющих правилами. На прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.

Релаксация - упражнения на снятие эмоционального напряжения, приводящие к глубокому мышечному расслаблению. В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей.

Технологии обучения здоровому образу жизни. Цель этих технологий - развитие физических качеств и становление физической культуры дошкольников, осознанного отношения к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Физкультурное занятие - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Утренняя гимнастика - это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Самомассаж - это самостоятельное массирование отдельных мышечных групп или всего тела собственными руками, без помощи другого лица. Проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Точечный самомассаж регулирует деятельность внутренних органов, повышает защитные силы организма в целом.

Коррекционные технологии, направленные на обеспечение психического и социального здоровья ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения его со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

Сказкотерапия - это способ передачи ребенку необходимых моральных норм и правил. Используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказка - зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия.

Технология воздействия цветом - правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

Технология музыкального воздействия используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Психогимнастика - это спец. упражнения, игры, направленных на развитие и коррекцию различных аспектов психики ребенка, его познавательной и эмоционально-личностной сферы.

Артикуляционная гимнастика - это совокупность особых, с определенной целью подобранных упражнений, способствующих укреплению мышц артикуляционного аппарата. Упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, *преодолеть* уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Внедряя в работу комплексное сочетание технологий, решаются следующие задачи:

- У детей повышается интерес к занятиям, а также к выполнению физических упражнений.
- Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: (мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости, координационных способностей).
- Развиваются психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности).

- Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- Происходит укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий, поможет решить самую главную задачу дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.
- Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей в нашем обществе, но если научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым.

Секрет здорового образа жизни заключается в этих десяти *золотых правилах здоровьесбережения*:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спице в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!