

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 520
620041, г. Екатеринбург ул. Советская,10-аТел. 341-42-07, e-mail: mdou520@eduekb.ru,

Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Подготовили:
воспитатели: Иксанова А.В., Григорьева С.В.



Здоровье -

- это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)



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

В. А. Сухомлинский

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

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- ✓ Стретчинг
- ✓ Гимнастика пальчиковая
- ✓ Гимнастика для глаз
- ✓ Гимнастика дыхательная
- ✓ Гимнастика пробуждения
- ✓ Динамические паузы
- ✓ Физкультминутки
- ✓ Подвижная игра
- ✓ Релаксация

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- ✓ Физкультурное занятие
- ✓ Утренняя гимнастика
- ✓ Самомассаж, точечный массаж
- ✓ Спортивные игры

3. Коррекционные технологии

- ✓ Сказкотерапия
- ✓ Психогимнастика
- ✓ Технологии воздействия цветом
- ✓ Технологии музыкального воздействия
- ✓ Артикуляционная гимнастика

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья –

это технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка, развитие его двигательной активности.



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. Рекомендуется 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.



2. 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.

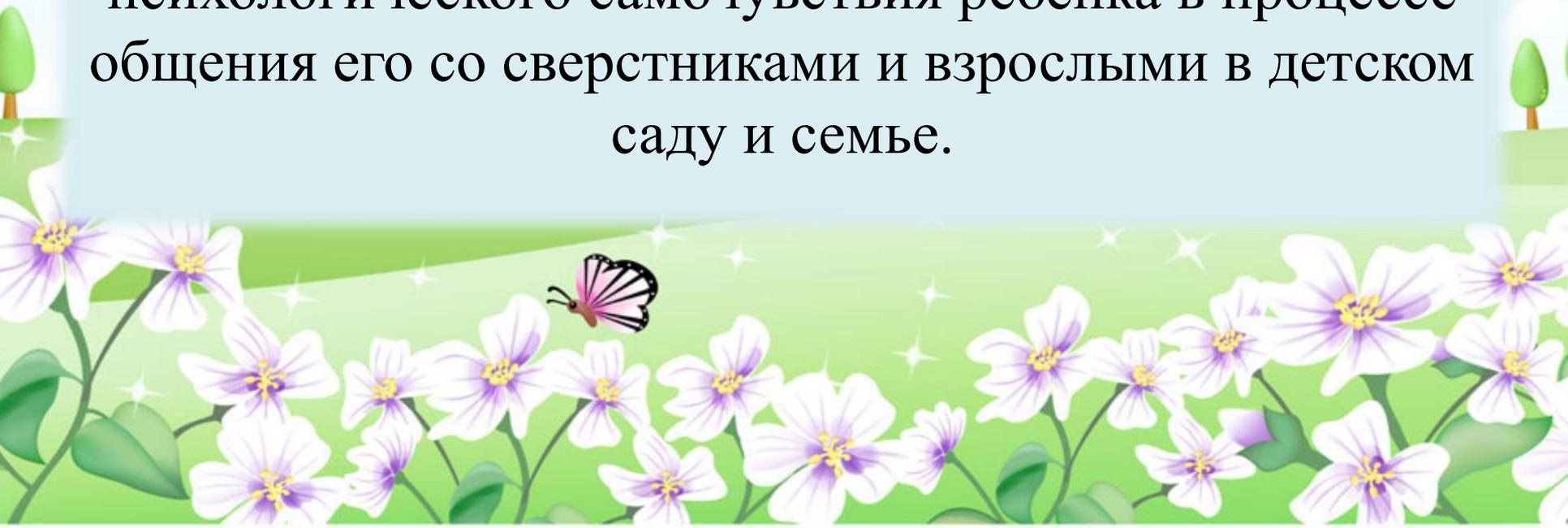
Проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

Точечный самомассаж регулирует деятельность внутренних органов, повышает защитные силы организма в целом.



3. Коррекционные технологии направлены 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.



ОД

**Спортивные
игры**

**Утренняя
гимнастика**

**Формы работы с
детьми**

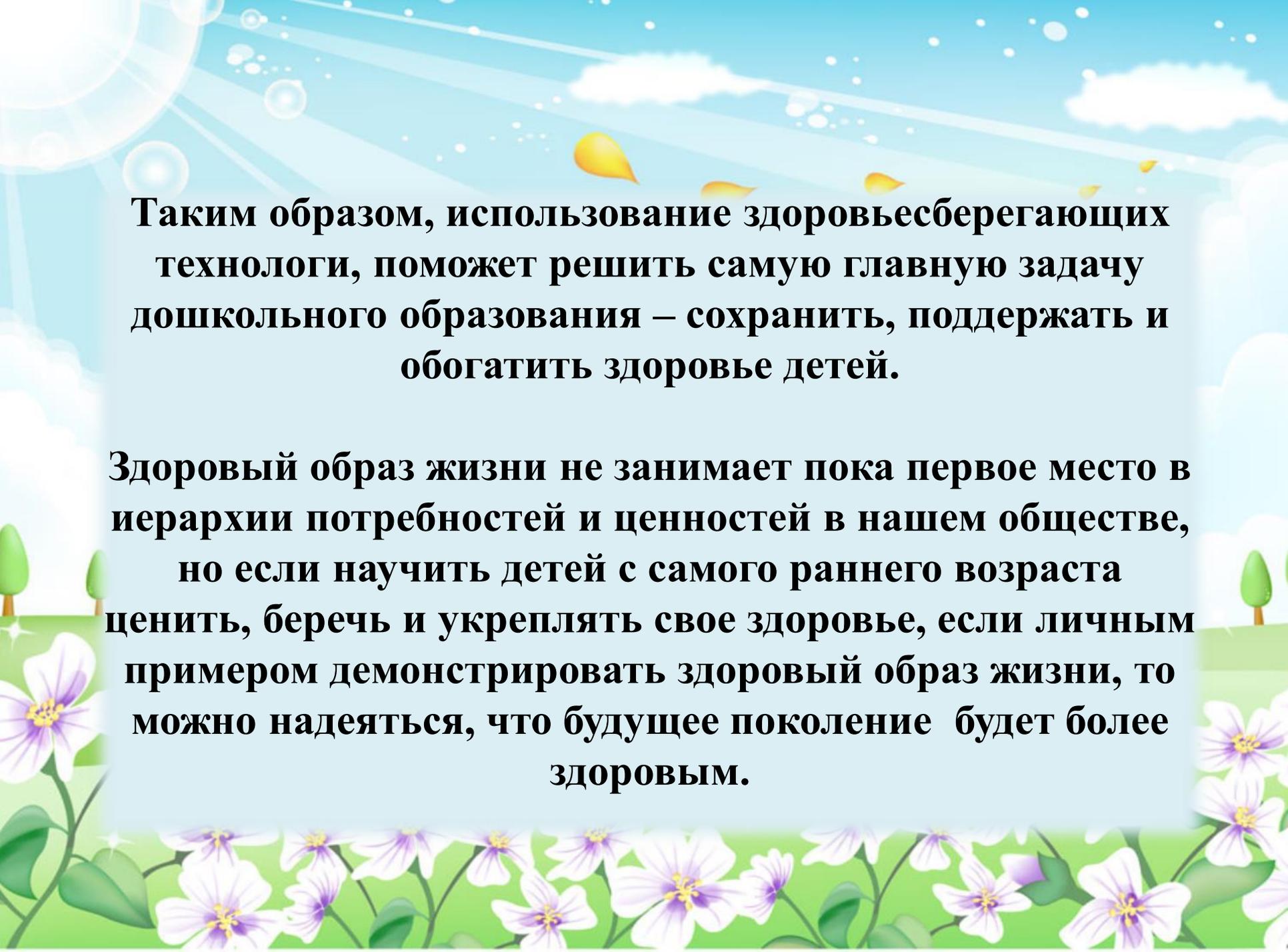
**Подвижные
игры и
игровые
упражнения**

**Прогулки,
экскурсии**

**Праздники,
досуги,
развлечения**

Внедряя в работу комплексное сочетание технологий решаются следующие задачи:

- У детей повышается интерес к занятиям, а так же 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 технологии, 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.

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- **Соблюдайте режим дня!**
- **Обращайте больше внимания на питание!**
- **Больше двигайтесь!**
- **Спите 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!**





Будьте здоровы!

