

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №5»

Здоровьесберегающие технологии

в дошкольном образовательном учреждении

Подготовил: инструктор
по физической культуре МБДОУ №5
Гаджиева Т.Е.

Оренбург, 2016



Здоровье - это одна из главных ценностей жизни человека. Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

Здоровье детей – это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью, родителями стоит задача воспитания здорового поколения.

Основная цель дошкольного образования – развитие ребенка при сохранении здоровья, то есть развитие ребенка в соответствии с принципом целесообразности. Поэтому необходимо научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность.

Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, под которым мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- 1.Правильное питание.*
- 2.Рациональная двигательная активность.*
- 3.Закаливание организма.*
- 4.Развитие дыхательного аппарата.*
- 5.Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.*



Понятия:

«технология»

-это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

«образовательная технология педагогики здоровьесбережения»

-это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «Педагог – учащийся», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения.

«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. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.



Здоровье- сберегающие технологии

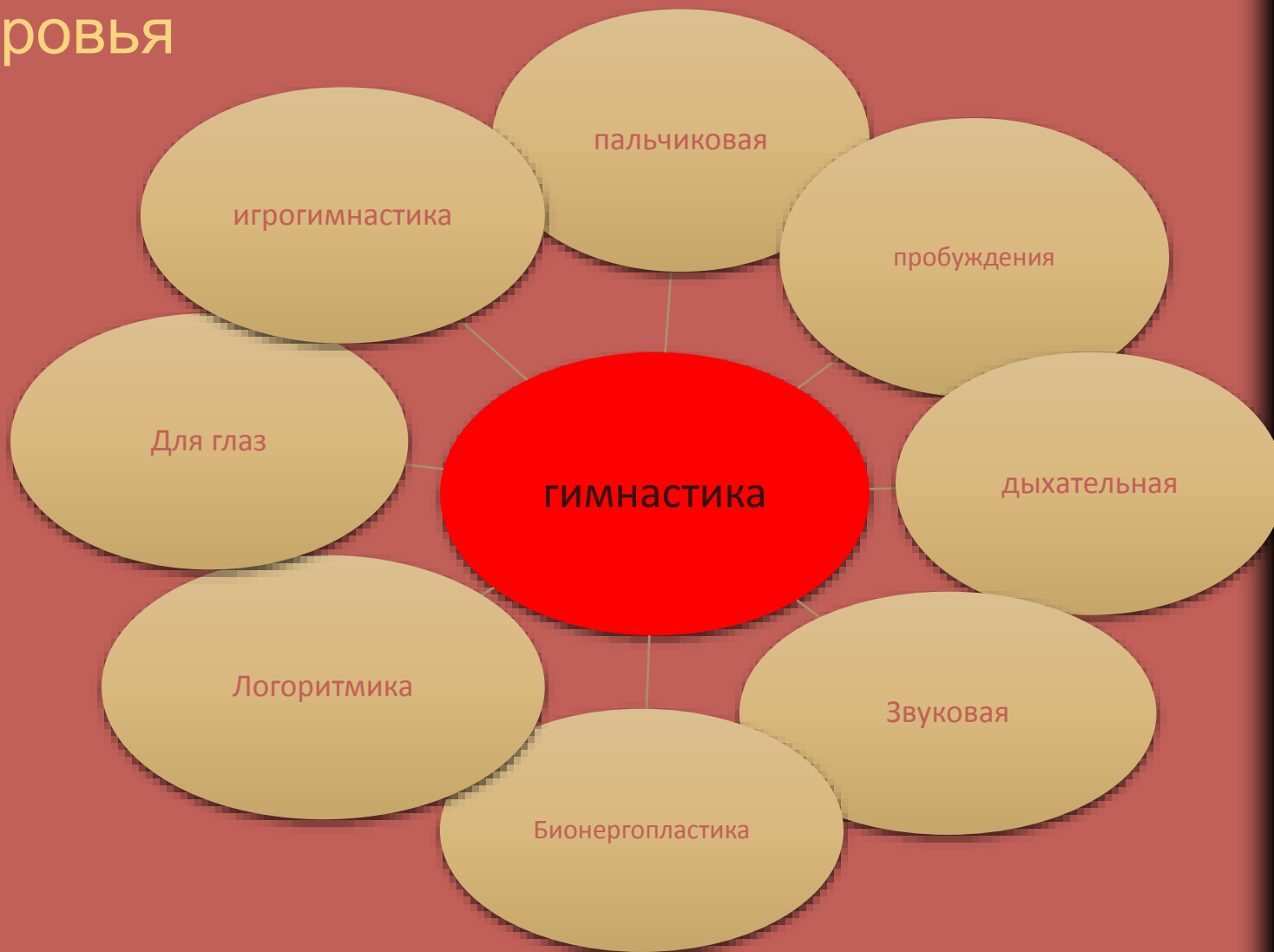
```
graph TD; A[Здоровье-сберегающие технологии] --- B[Технологии сохранения и стимулирования здоровья]; A --- C[Технологии обучения здоровому образу жизни]; A --- D[Коррекционные технологии];
```

**Технологии
сохранения и
стимулирования
здоровья**

**Технологии
обучения
здоровому
образу жизни**

**Коррекционные
технологии**

Технологии сохранения и стимулирования здоровья



Пальчиковая гимнастика

Комплекс упражнений, который служит основой для развития мелкой моторики, ручной умелости и координации движений рук, что, в свою очередь, способствует развитию речевого центра головного мозга.

Используется на всех видах занятий и в свободное время.

Гимнастика пробуждения

Поднимает настроение и мышечный тонус, а также служит для профилактики нарушений осанки. Включает в себя воздушный (контрастный) метод закаливания в сочетании с общеразвивающими и координационными упражнениями. Выполняется после сна.

Дыхательная гимнастика

Система дыхательных упражнений, направленных на развитие дыхательного аппарата путем тренировки речевого и голосового аппарата, сочетающаяся с соответствующими движениями. Занятия по дыхательной гимнастике рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю. Дыхательные упражнения проводятся 2 раза в день: в утренние часы на зарядке, на спортивных, музыкальных занятиях для восстановления дыхания. Использование дыхательных упражнений в сочетании с ароматерапией



Звуковая гимнастика

Дыхательные упражнения с произнесением гласных и согласных звуков. Используется на всех видах занятий и в свободное время.

Биоэнергопластика

Новая методика проведения артикуляционной гимнастики, которая помогает детям справиться с речевыми трудностями. Проводиться одновременно с движениями кисти руки (правой или левой), затем обеих, имитирующих движения челюсти языка, губ. Проводится логопедами и воспитателями речевых групп в утренние и вечерние часы, на занятиях.

Логоритмика

Система музыкально-двигательных, речедвигательных и музыкально-речевых игр и упражнений, осуществляемых в целях логопедической коррекции. Используется на всех видах занятий и в свободное время.

Корректирующая гимнастика

Комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Занятия по корректирующей гимнастике проводятся 2 раза в неделю с подгруппой детей 10-12 человек, продолжительность-45 минут.

Гимнастика для глаз

Комплекс упражнений, способствующий профилактике нарушения зрения. Середина занятия.

Игрогимнастика

Служит основой для освоения ребенком различных видов движений (строевые, ОРУ, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки). Используется на занятиях физической культуры, ритмике.



**Технологии
обучения
здоровому образу
жизни**

**Физкультурные
занятия**

**Проблемно-
игровые
(игротренинги
и игротерапия)**

**Коммуникативные
игры**

Рефлексотерапия



Физкультурные занятия:

Проводятся 3 раза в неделю в групповой комнате или в спортивном зале. Ранний возраст в групповой комнате 10-15 мин., средний возраст -20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо проветрить помещение.

Проблемно – игровые (игротренинги и игротерапия):

Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксированно, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребёнка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры:

Проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определённой схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и т.д.





Оздоровительный массаж

Способствует укреплению различных групп мышц, снятию напряжения, утомления в отдельных мышечных группах, уменьшению болевого синдрома, восстановлению мышечных функций. Массаж обязательно сочетается с лечебной гимнастикой. Проводится до и после гимнастики.

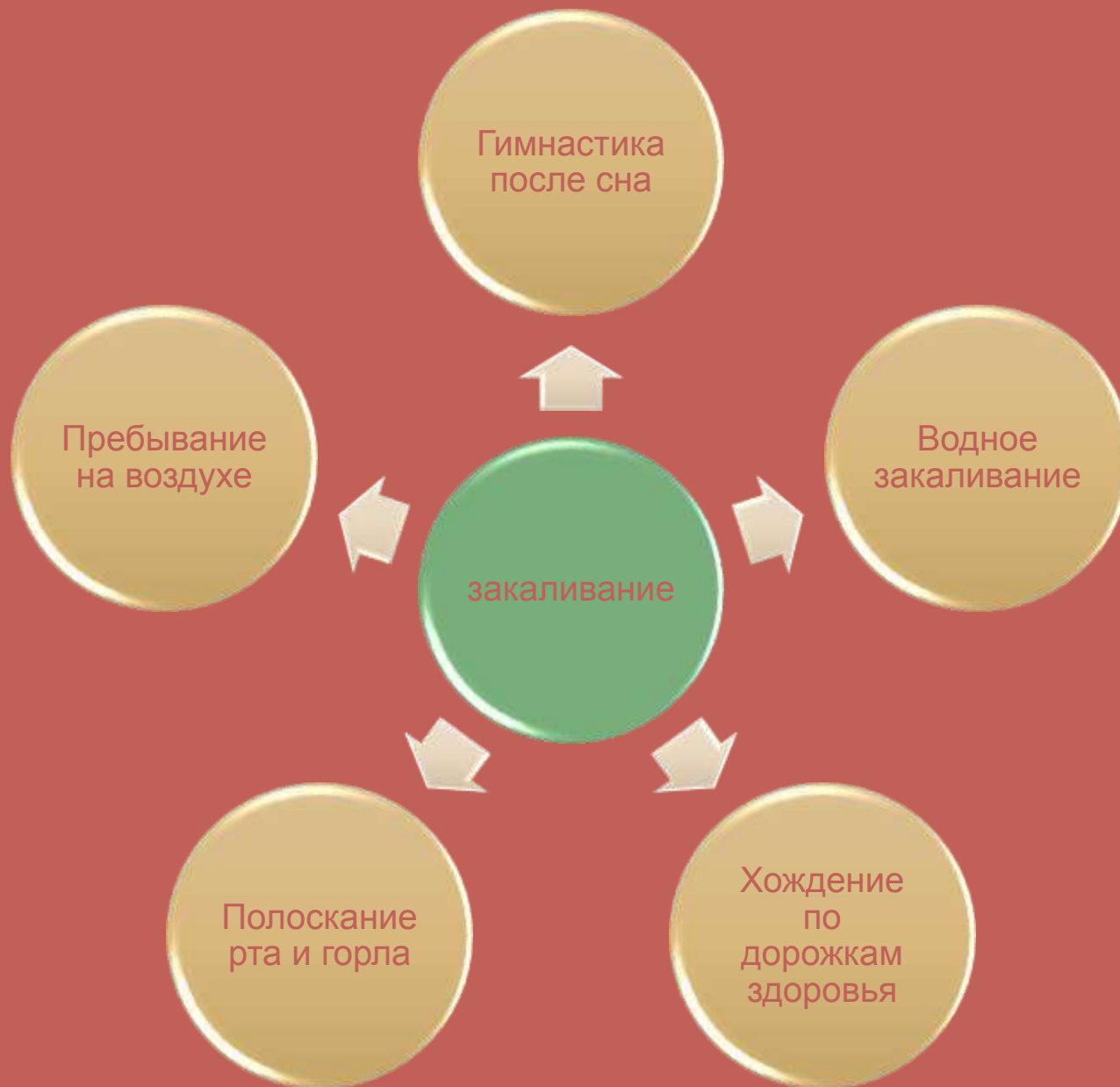
Самомассаж, взаимомассаж

Основа закаливания и оздоровления детского организма, помогает снизить раздражительность и агрессию, стимулирует биологически активные точки. Вначале занятия. В утренние часы, при проведении гимнастики пробуждения.

Точечный массаж

Надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осознательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов, как элемент психофизической тренировки. Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется для профилактики ОРЗ, гриппа, для улучшения протекания нервных процессов.





**Коррекционные
технологии**

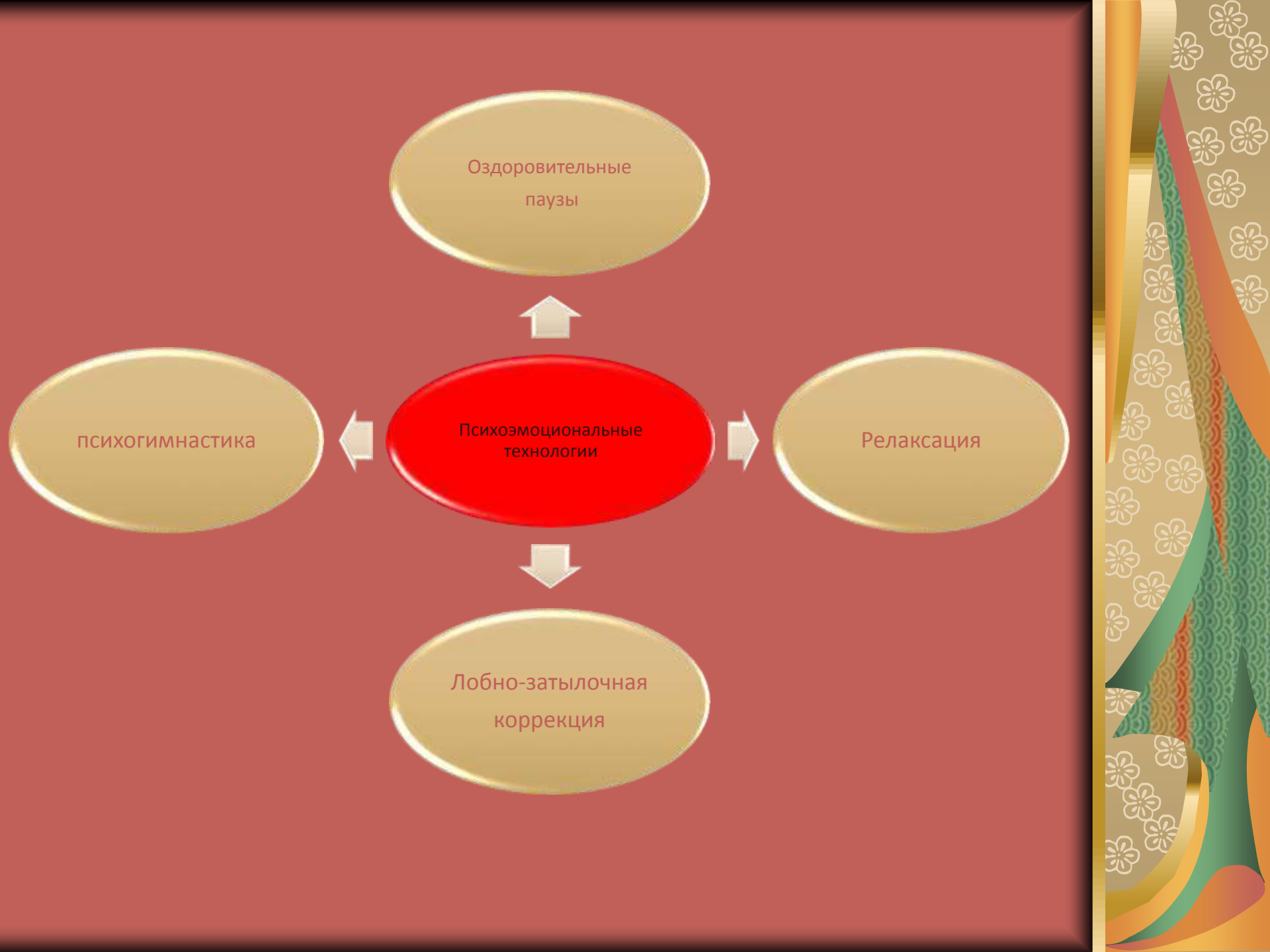
**Психо-
эмоциональные
технологии**

арттерапия

аромотерапия

фитотерапия





Оздоровительные паузы:

Включают в себя физические упражнения, «этюды для души». Задача оздоровительных пауз дать знания, выработать умения и навыки для укрепления позвоночника, стоп, рук, снятия усталости и статического напряжения, обретения спокойствия и равновесия. На занятиях:

- потянуться 1-2 раза
- сесть ровно и спокойно, а значит отдохнуть
- прогнать плохие мысли и успокоить мозг
- сказать добрые слова друг другу

Психогимнастика:

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, а так же на формирование у детей различных психических функций, на обучение элементам саморасслабления и развития умения выражать различные эмоциональные состояния.

Релаксация:

Упражнения направленные на снятие физического и психического напряжения, создание позитивного эмоционального настроения, овладение простейшими умениями коррекции собственного психосоматического состояния. В конце занятия.





Музыкатерапия:

Создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствует коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательно-игровой деятельности. Технология носит как коррекционную, так и профилактическую направленность и может широко применяться в работе с детьми. Музыкотерапия (как фон), в свободное время. Заторможенные малыши нуждаются в стимулирующей музыке, возбужденные – в успокаивающей, дети дистонического типа – в стабилизирующей. В зависимости от части занятия или организуемой деятельности, в которой музыка выступает как фон, также используется музыка разного вида (деление музыки на виды в определенной степени условно)

Цветотерапия:

Это целенаправленный подбор и применение соответствующего светового режима для ребенка (группы детей) с целью достижения желаемого профилактического, коррекционного или реабилитационного эффекта в его психофизическом статусе. Элементы цветотерапии прослеживаются и в цветовом оформлении помещений и в использовании цветowych пятен при организации двигательной активности

Сказкотерапия

Данная технология позволяет спроектировать на сказочную ситуацию проблемы, страхи, волнующие ребенка и позволяет ребенку самому, или при помощи взрослого найти пути их преодоления. Используется в свободной деятельности, на занятиях с психологом



Аромотерапия:

Использование эфирных масел лекарственных растений для профилактики стрессовых состояний, нервного перенапряжения, различных инфекционных и острых респираторных заболеваний, создания комфортной обстановки. Через аромалампу воздух насыщается парами эфирных масел, индивидуальные аромамедальоны, подушечки с душистыми травами для улучшения сна

Фитоионогальванизация:

Насыщение воздуха фитонцидами лекарственных растений (лук, чеснок). В осенне-зимний период, во время эпидемии гриппа лук и чеснок, нарезанные мелкими кусочками, раскладываются в помещении

Фитотерапия:

Использование комплекса лекарственных трав для укрепления адаптивности организма ребенка к влиянию вредных факторов окружающей среды, оздоровления, профилактики заболеваний. В детском учреждении целесообразно использовать отвары трав для полоскания, насыщать парами лекарственных трав воздух помещений. Используется в осенне-зимний



Направления в работе педагогов МБДОУ №5 по оздоровлению детей

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
- изучение передового педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.



Вывод:

применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.**

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие

С.Я.Маршак



*Спасибо
за внимание!*

