

Здоровье - сберегающие технологии в ДОУ



Выполнил:
воспитатель группы №12
Сычевник Е.И.



**« 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



Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов
(Всемирная организация здравоохранения).

Здоровьесберегающие образовательные технологии –

системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Цель здоровьесберегающей технологии:

обеспечить дошкольнику **высокий уровень реального здоровья**, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающей технологии:

1. объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактики нарушений плоскостопия и осанки;
2. обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе;
3. осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.



Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности. А для этого необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия;
- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
- двигательно-оздоровительные физкультминутки;
- физические упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион);
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники;
- оздоровительные процедуры в водной среде.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ



**ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Динамические паузы:



физминутка



дыхательная
гимнастика



пальчиковая
гимнастика



гимнастика
для глаз

ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- Подвижные и спортивные игры



Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.

- Контрастная дорожка,
тренажеры



ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- Ритмопластика (проводится не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста);
- Гимнастика ортопедическая (в различных формах физкультурно- оздоровительной работы);
- Релаксация (используется спокойная, классическая музыка, звуки природы);
- Восточная гимнастика (проводится со среднего возраста, развивает пластику движений).

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Массаж и самомассаж



Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

Точечный массаж

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время.



ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Утренняя гимнастика



Оздоровительная гимнастика



Проводится после дневного сна, форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по коврикам «здоровья» и т.д.

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Занятия из серии «Азбука здоровья»

День здоровья



СМИ (ситуативные малые игры – ролевая
подражательная имитационная игра)



ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

- **Физкультурные занятия.**

Проводятся 3 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

• **Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- **Музыкотерапия.**
- **Сказкотерапия.**
- **Библиотерапия.**
- **Технологии воздействия цветом.**
- **Арттерапия.**

КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Необходимо учитывать, что она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии).

КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- **Музыкотерапия.** *Используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.*



КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Правильно подобранная музыка способна полностью изменить душевное и физическое состояние, как взрослого человека, так и ребенка. Мелодии, которые нравятся деткам, улучшают их настроение и избавляют от негативных эмоций, настраивают на позитивный лад, способствуют раскрепощению. Некоторые малыши перестают стесняться в процессе танцев под веселую музыку. Кроме того, танцевальная музыка стимулирует двигательную активность, что особенно полезно для деток с различными нарушениями физического развития.

К тому же, музыкотерапия способствует сенсорному развитию ребенка и усилению активности речевых функций. Сегодня многие врачи-логопеды также стараются использовать в своей работе с детьми дошкольного возраста элементы музыкотерапии, отмечая необычайно высокую эффективность таких занятий.

КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- **Сказкотерапия** представляет собой психотерапевтическое направление, где при анализе и использовании образов героев человек может побороть свои страхи, негативные черты личности. Сказка для ребенка представляет особую реальность. И работая через сказку, игру можно скорректировать у него проявления негативного поведения.

КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Различают следующие виды сказок:

- дидактическая: ребенку повествуют о новых понятиях (дом, природа, семья, правила поведения в обществе);
- художественная: знакомство ребенка с эстетическими принципами, традициями человечества;
- диагностическая: в случае, если ребенок выбрал себе любимую сказку и героя, то в данном контексте герой является прообразом самого ребенка, каким бы он хотел быть;
- профилактическая: сказки для чтения, служащие накоплению знаний ребенком;
- медитативная: формирует положительное состояние малыша (например, перед сном).

КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Когда ребенок слушает сказку, то он погружается в события, которые в ней происходят и сильнее чувствует переживания героев сказки. Это создает возможность ребенку взглянуть на себя со стороны. Возвращаясь в реальный мир, он начинает чувствовать себя более защищенно и уверенно.

Метод сказкотерапии помогает:

- воспитать, развить и обучить детей продуктивным навыкам взаимодействия с другими людьми, наладить взаимопонимание в детском коллективе,
- развить речь, высшие психические функции: мышление, память, воображение.

КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- **Библиотерапия.** Предполагает психокоррекционное воздействие на детей с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации и оптимизации их психического состояния. От обычного чтения библиотерапия отличается своей направленностью на те или иные состояния, свойства личности.

КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- **Технологии воздействия цветом (Цветотерапия).**

Способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, управлять своими эмоциями.

КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- **Арттерапия.** Представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества.

Она включает в себя только визуальные виды творчества, такие, как: рисование, лепка, живопись, графика и фотография.



Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды.

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- **Водное закаливание** (растирание влажным полотенцем, полоскание горла прохладной водой, ванночки для ног с постепенным снижением температуры воды и увеличением времени).
- **Воздушное закаливание** (ежедневные прогулки).
- **Солнечные ванны.**
- **Солевое закаливание** (хождение по солевым дорожкам).



Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Список литературы:

- **Кареева Т.Г.** Формирование здорового образа жизни у дошкольников. - Волгоград: Учитель. 2010.
- **Новикова И.М.** Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
- **Павлова М.А., Лысогорская М.В.** Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009.