

« Эффективные практики применения здоровьесберегающих технологий в ДОУ»



**Инструктор по ФК
Переломова Анна Сергеевна**



**«*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
(ВОЗ).***



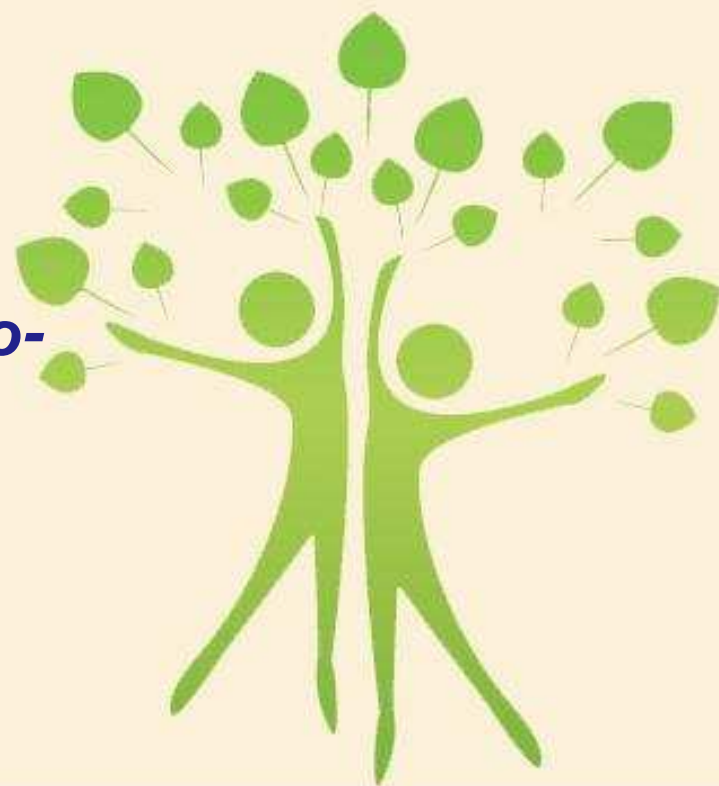
Здоровьесберегающая технология

- 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.



Здоровьесберегающие образовательные технологии

- **технологии обеспечения гигиенически оптимальных условий проведения воспитательно-образовательного процесса**
- **технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса**
- **психолого-педагогические технологии**



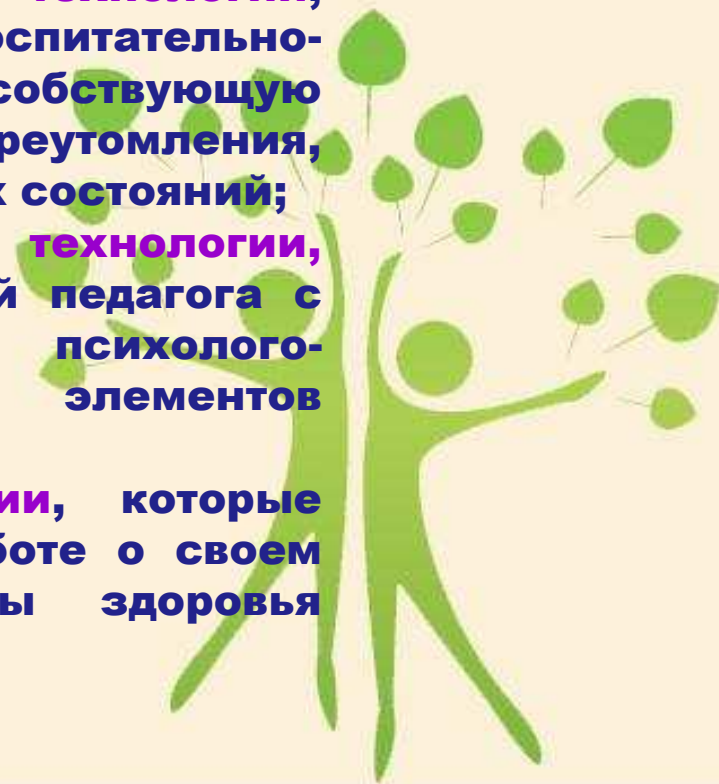
Задачи здоровьесбережения

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

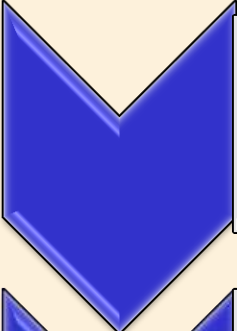


Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. **Главный их признак** – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

- **организационно- педагогические технологии**, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- **психолого-педагогические технологии**, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- **учебно-воспитательные технологии**, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.




Виды здоровьесберегающих педагогических технологий



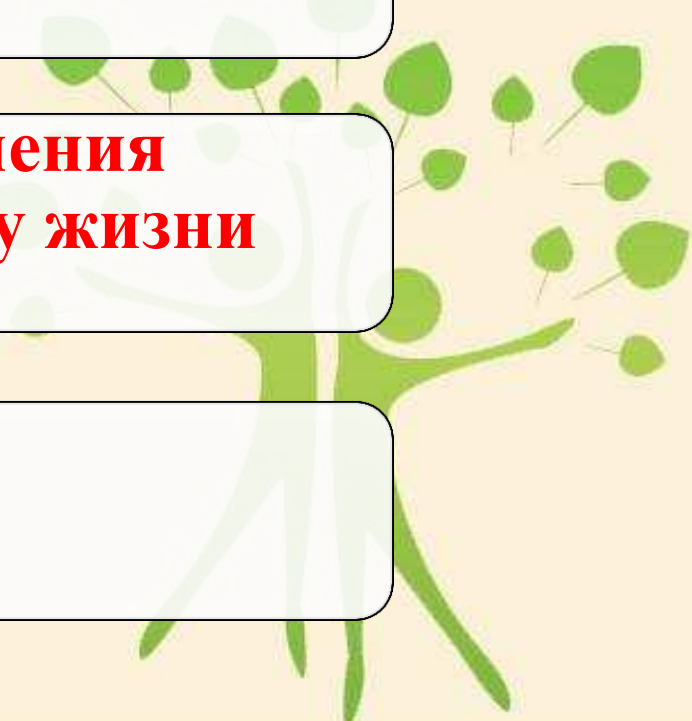
- **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**



- **Технологии обучения здоровому образу жизни**



- **Коррекционные технологии**



Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг - целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста

Ритмопластика - не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста

Динамические паузы - проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей

Подвижные и спортивные игры проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп



Стретчинг





Ритмопластика – богатый источник самовыражения. Ей присущ творческий компонент. Создание новых элементов, новых композиций, совершенствование индивидуального стиля – все это стимулирует воображение, развивает творческие способности детей.

Динамические паузы или физкультминутки для дошкольников – прекрасная возможность для ребёнка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а так же познакомиться со своим телом.



*Динамические паузы
(во время занятий, 2-5 мин., по мере
утомляемости детей)*

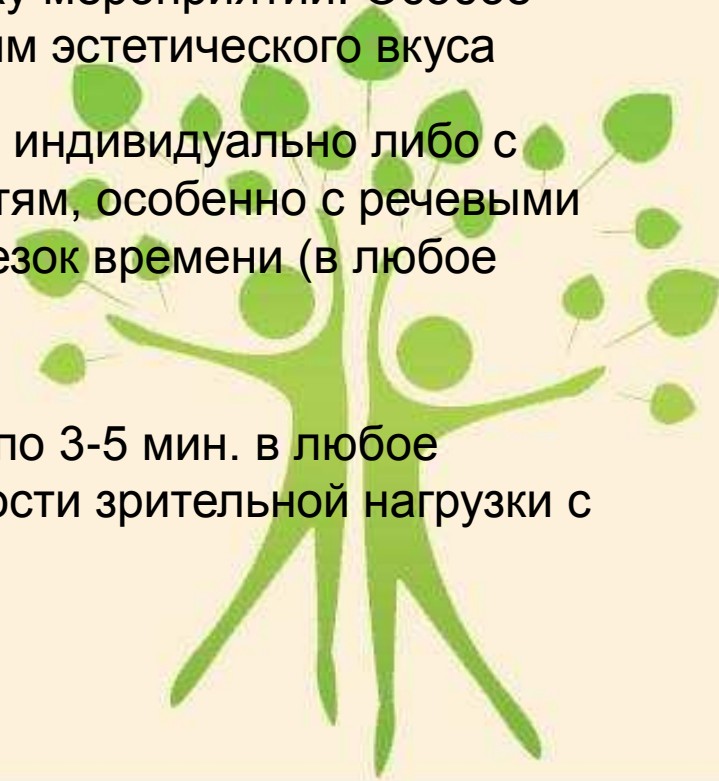


Релаксация проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.

Технологии эстетической направленности Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса

Гимнастика пальчиковая С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

Гимнастика для глаз используется ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

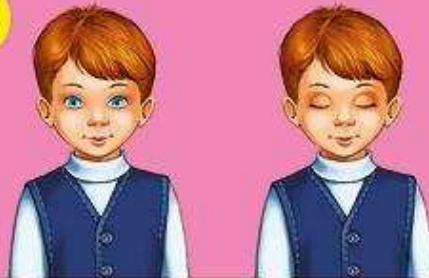


Гимнастика для глаз

(рекомендуется использовать наглядный материал - ориентиры)

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1



Часто поморгай, закрой глаза,
сосчитай до 5.

2



Зажмурь глаза, сосчитай до 3, открой
глаза. Считая до 5, посмотри вдаль.

«Пальчиковые гимнастики»



Релаксация



Гимнастика дыхательная используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Важно: обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

Гимнастика бодрящая Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ

Гимнастика корригирующая В различных формах физкультурно-оздоровительной работы Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей

Гимнастика ортопедическая используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Корригирующая гимнастика



Гимнастика ортопедическая *(в различных формах физкультурно-оздоровительной работы)*



Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

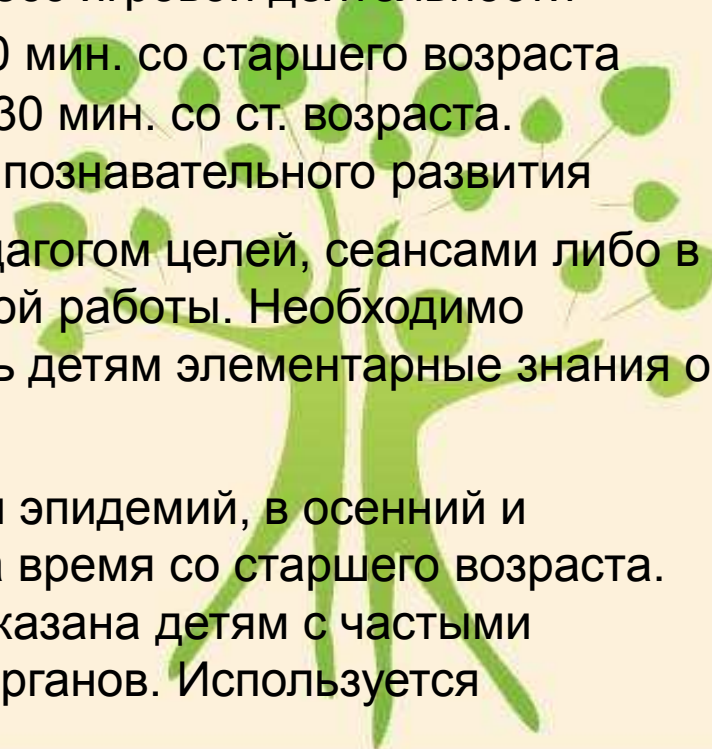
Коммуникативные игры 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста

Занятия из серии «Здоровье» 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста.

Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития

Самомассаж В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Точечный самомассаж Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал



Точечный массаж

(проводится строго по специальной методике, показан детям с частыми простудными заболеваниями и для профилактики ОРЗ)



Игротренинги и игротерапия *(в свободное время, можно во второй* *половине дня)*



29/05/2012 09:33

Самомассаж



Занятия из серии «Азбука здоровья»

проводятся в кружке «Азбука здоровья» один раз в неделю



Коррекционные технологии

Арттерапия Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы

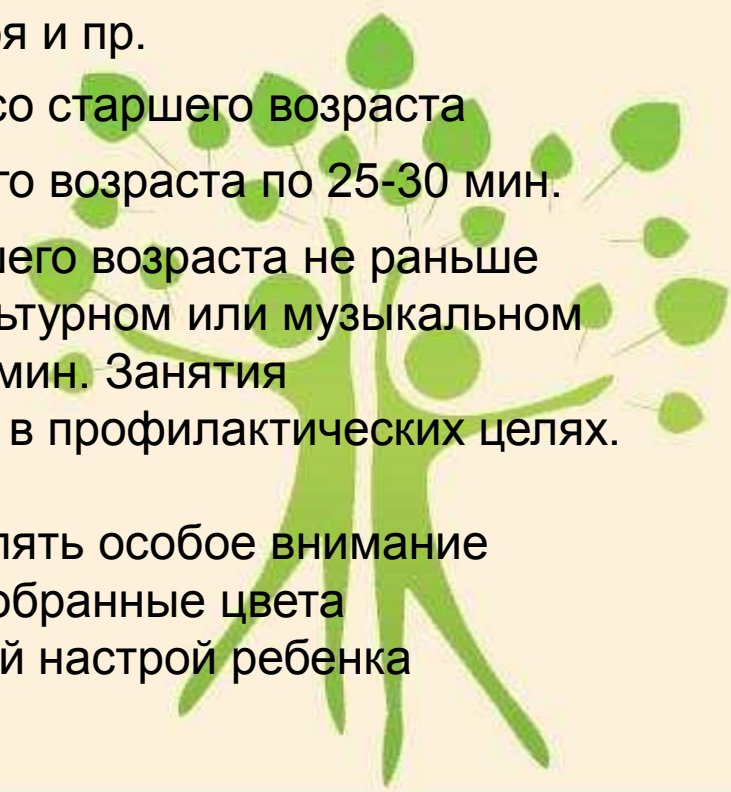
Технологии музыкального воздействия используются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста

Психогимнастика 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Фонетическая ритмика 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях.

Технологии воздействия цветом Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка



Изотерапия

*(терапия рисованием, развивает
чувственно-двигательную координацию)*



ПСИХОГИМНАСТИКА



Сказкотерапия

(используется для психо-терапевтической и развивающей работы)



Музыкотерапия

(один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие)





Оздоровительная ходьба, подвижные и спортивные игры



Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.



Спасибо за внимание!

