

«Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»





« 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)



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.

Задачи здоровьесбережения



- Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности.
- Создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей.
- Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:



1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
2. Технологии обучения здоровому образу жизни;
3. Коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования



- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Динамическая гимнастика

Технологии обучения здоровому образу жизни



- Физкультурные занятия
- Точечный массаж
- Занятия в бассейне
- Проблемно – игровые и коммуникативные игры

Коррекционные технологии



- Сказкотерапия
- Песочная терапия
- Арт –терапия
- Су-Джок терапия
- Музыкотерапия

Формы организации здоровьесберегающей работы



Здоровьесберегающая среда группы



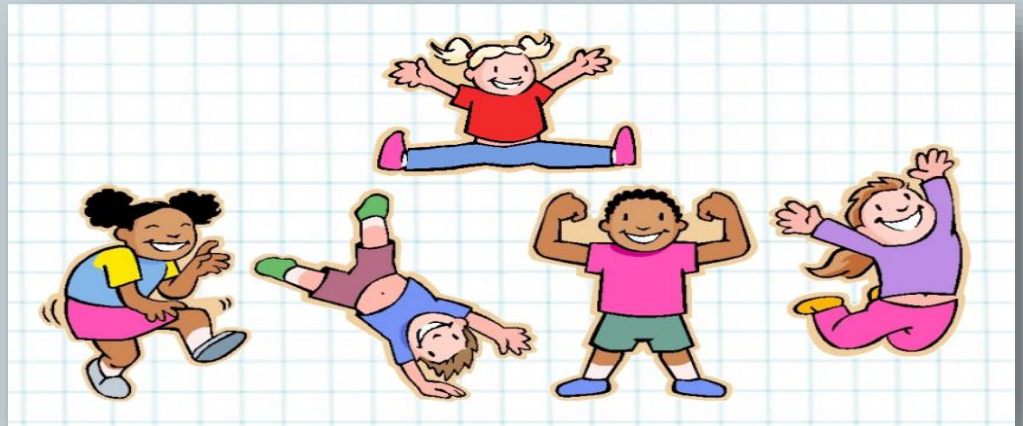
- Физкультурно-оздоровительный уголок служит удовлетворению потребности детей в движении и приобщению их к здоровому образу жизни



Динамические паузы



- Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.
Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.



Гимнастика пальчиковая



- Способствует овладению навыкам мелкой моторики
- Помогает развивать речь
- Повышает работоспособность коры головного мозга
- Развивает психические способности: мышление, память, воображение
- Снимает тревожность
- Гимнастика пальчиковая рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой удобный отрезок времени.



Гимнастика для глаз



- Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз
- Укрепляет мышцы глаз
- Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)



Дыхательная гимнастика



- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровиснабжении, в том числе и легочной ткани
 - Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание
 - Способствует восстановлению нормального крови - и лимфоснабжения
 - Повышает общую сопротивляемость организма
- Гимнастика дыхательная проводится в проветриваемом помещении, педагог даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа



Бодрящая гимнастика, закаливание



Форма проведения различна:

- упражнения на кроватках,
- обширное умывание,
- ходьба по дорожкам «здоровья»,
- лёгкий бег из группы в спортзал с разницей температуры в помещениях и другие.



Подвижные игры и спорт



- Подвижные игры, так же как и спортивные, используются для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач. Они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление. Могут проводиться на прогулке и в групповой комнате ежедневно.



Релаксация



- Учит детей расслабляться
- Способствует концентрации внимания
- Помогает снять напряжение
- Снимает возбуждение
- Релаксация используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы



Физкультурные занятия



Физкультурные занятия в каждом возрастном периоде имеют разную направленность:

- - маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;
- - в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;
- - в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность
- Физкультурное занятие проводится в соответствии с программой, музыка сопровождающая движения, создает бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребенка.





Утренняя гимнастика



- Способствует укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности, поддерживает оптимальное физическое состояние, приобретение бодрости.



Точечный массаж и самомассаж



- Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье
- Является профилактикой простудных заболеваний
- Повышает жизненный тонус у детей
- Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие



Су-Джок терапия



- Воздействует на биологически активные точки организма
- Стимулирует речевые зоны коры головного мозга
- Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом Развивает мелкую моторику рук
- Развивает память, внимание, связную речь



Музыкотерапия



- Повышает иммунитет детей
- Снимает напряжение и раздражительность
- Снимает головную боль
- Восстанавливает спокойное дыхание

Сказкотерапия



Используется для психотерапевтической и развивающей работы.

Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.



Арт-терапия



- Артикуляционная гимнастика упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.

Прогулки и игры на свежем воздухе





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

Существует 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!



- Ж. Ж. Руссо говорил: "Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым". Если ребенок здоров, любознателен и счастлив, нет лучшей награды для родителей.

Вывод



Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении имеет огромное значение в процессе оптимизации двигательной активности, способствует разностороннему развитию, укреплению здоровья детей и овладению навыками самооздоровления. Поэтому в ДООУ необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления.



- Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Давайте растить

детей здоровыми!

