

«Использование здоровьесберегающих технологий в условиях введения ФГОС в дошкольные организации»

*Петухова Е.В.,
Инструктор по физической культуре
ДОУ №4 «Калинка»*



*«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 ребенка- превыше всего...
и наша задача сохранить его.*

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

(Всемирная организация здравоохранения)

Здоровьесберегающий педагогический процесс дошкольной организации в широком смысле слова

- процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения.
- процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Одна из задач ФГОС ДО

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

(приказ Министерства образования и науки РФ от « 17» октября 2013г.№ 1155)

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.)
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольной организации

- *медико-профилактические*
- *физкультурно-оздоровительные*
- *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*
- *валеологическое просвещение детей и родителей*

Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих технологий

обеспечить дошкольнику
возможность сохранения
здоровья, сформировать у него
необходимые знания, умения,
навыки по здоровому образу
жизни.

Виды здоровьесберегающих технологий



Медико-профилактические технологии.

Задачи: сохранение и приумножение здоровья детей под руководством *медицинского персонала ДОО* в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Компоненты:

мониторинг здоровья дошкольников и
разработка рекомендаций по оптимизации
детского здоровья;
рациональное питание;
рациональный режим дня;
закаливание;
организация профилактических
мероприятий в детском саду;
контроль и помощь в обеспечении
требований СанПиНов;
здоровьесберегающая среда в ДОО.



Валеологическое просвещение родителей
это процесс направленный на ознакомление
родителей, сохранение и укрепление знаний о
здоровье детей.

Реализуется через:

- Родительские собрания
- Консультации
- Круглые столы по вопросам
- Беседы
- Нетрадиционные формы работы с родителями
- Спортивные праздники
- Личный пример педагога
- Папки-передвижки

Физкультурно-оздоровительные технологии

это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.



Компоненты физкультурно-оздоровительных технологий

- Физкультурные занятия**
- Утренняя гимнастика**
- Спортивные праздники, развлечения**
- День здоровья**
- Подвижная игра**
- Физкультминутки**
- Дыхательная гимнастика**
- Самомассаж, точечный массаж**
- Артикуляционная гимнастика**
- Гимнастика для глаз**

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

- Это технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.
- **Основная задача** этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

Компоненты технологии социально-психологического благополучия ребенка

- Специально организованные встречи, игровые тренинги с детьми;
- Изография
- Психогимнастика
- Релаксация
- Сказкотерапия
- Музыкотерапия



Десять золотых правил здоровьесбережения

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте большое внимание 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 добро!

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



Дыхательная гимнастика

Повышает общий жизненный тонус ребенка.

Повышает сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Развивает дыхательную мускулатуру.

Увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы.

Улучшает лимфо и кровообращение в легких.

Улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.



Подвижные и спортивные игры

развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.



Релаксация

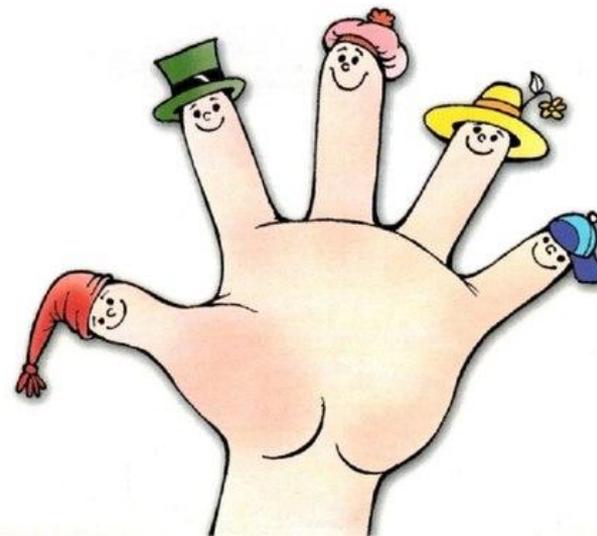
- дети учатся ощущать свои эмоции, расслабляться.



Пальчиковая гимнастика

снимает

- Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка: - способствует овладению навыками мелкой моторики; - помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
 - развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
 - развивает тактильную чувствительность;
 - снимает тревожность.



*мышление,
внимание*

Динамические паузы

- создают благоприятную атмосферу;
- снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями.



Гимнастика для глаз

- **Использование разного рода фигур и линий**, по которым дети «бегают» глазами (плакат 1x2 м.). Можно на кончик указки прикрепить бабочку и с ней отправиться в путешествие.
- **Работа с расположенными на стенах комнаты карточками** (силуэтные изображения букв, цифр, фигур и т.д. размер от 1 до 3 см.). «Найди картинку отгадку», «Найди изображение предметов, в названиях которых есть звук М».
- **Гимнастика для глаз по методу Г.А. Шичко: "Буратино"**. Посмотреть на табличку. Запомнить слово или букву. Закрывать глаза. Представить себе, что нос у вас стал таким длинным, что достаёт до таблички. Написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку



самомассаж

САМОМАССАЖ

точек на кистях рук способствует
повышению тонуса и
работоспособности всего
организма.



Физкультминутки

снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей, помогают расслабиться, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему.



Гимнастика - укрепляет здоровье ребенка.

утренняя гимнастика



гимнастика после сна



УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК –ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК



*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст.
Его берегите, как сердце, как глаз.*