«Современные здоровьесберегающие технологии»

Самойлова Анна Валерьевна,
воспитатель ГБДОУ №62 приморского района СПб.

« 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.***

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 настроя и снятие психоэмоционального напряжения*

Формы организации здоровьесберегающей работы

Физкультурное занятие

занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение

Самостоятельная деятельность детей

Подвижные и спортивные игры

подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация

используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

Гимнастика бодрящая, 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.

Гимнастика пальчиковая

рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика дыхательная

проводится в проветриваемом помещении, педагог даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа

Гимнастика для глаз

рекомендуется использовать наглядный материал (ориентиры), показ педагога.

Занятия из серии «Здоровье»

могут быть включены в НОД к качестве познавательного характера

Точечный самомассаж

проводится строго по специальной методике, показана детям с частыми простудными заболеваниями и для профилактики ОРЗ.

Сказкотерапия

используется для психо-терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.

Восточная гимнастика

проводится со среднего возраста, развивает пластику движений

Технологии музыкального воздействия

используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.

Технологии эстетической направленности

реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам

Проблема:

Организация совместной деятельности родителей и педагогов по внедрению здоровьесберегающих технологий в семью.

Практическая деятельность по решению проблемы:

1. презентация деятельности на общем родительском собрании по теме: «Здоровье – главная ценность в жизни»;
2. презентации плакатов, как вида агитации и пропаганды здорового образа жизни;
3. выпуск рукописной семейной газеты с рубрикой: «использование здоровье сберегающих технологий в семье»;
4. обмен опытом семейного воспитания по внедрению здоровье сберегающих технологий в средствах массовой информации;
5. постановка новой проблемы, разработка нового мини проекта на основе приобретенного опыта по теме: «Организация здоровьесберегающей предметной среды в семье».

Результат

- Родители становятся единомышленниками с педагогами ДОУ;
- Изменение отношения детей к сохранению своего здоровья;
- Активное участие родителей в рукописной газете «Родительский вестник», рассказывающий о практическом опыте использования здоровьесберегающих технологий в семье;
- Создание в семье медиатеки, включающей развивающие и обучающие программы, аудио – видео кассет, дисков с записями учебных фильмов, мультфильмов для удовлетворения интересов детей, образования взрослых членов семьи.
- Участие родителей в составлении памяток, призывающих использовать здоровьесберегающие технологии в семье.