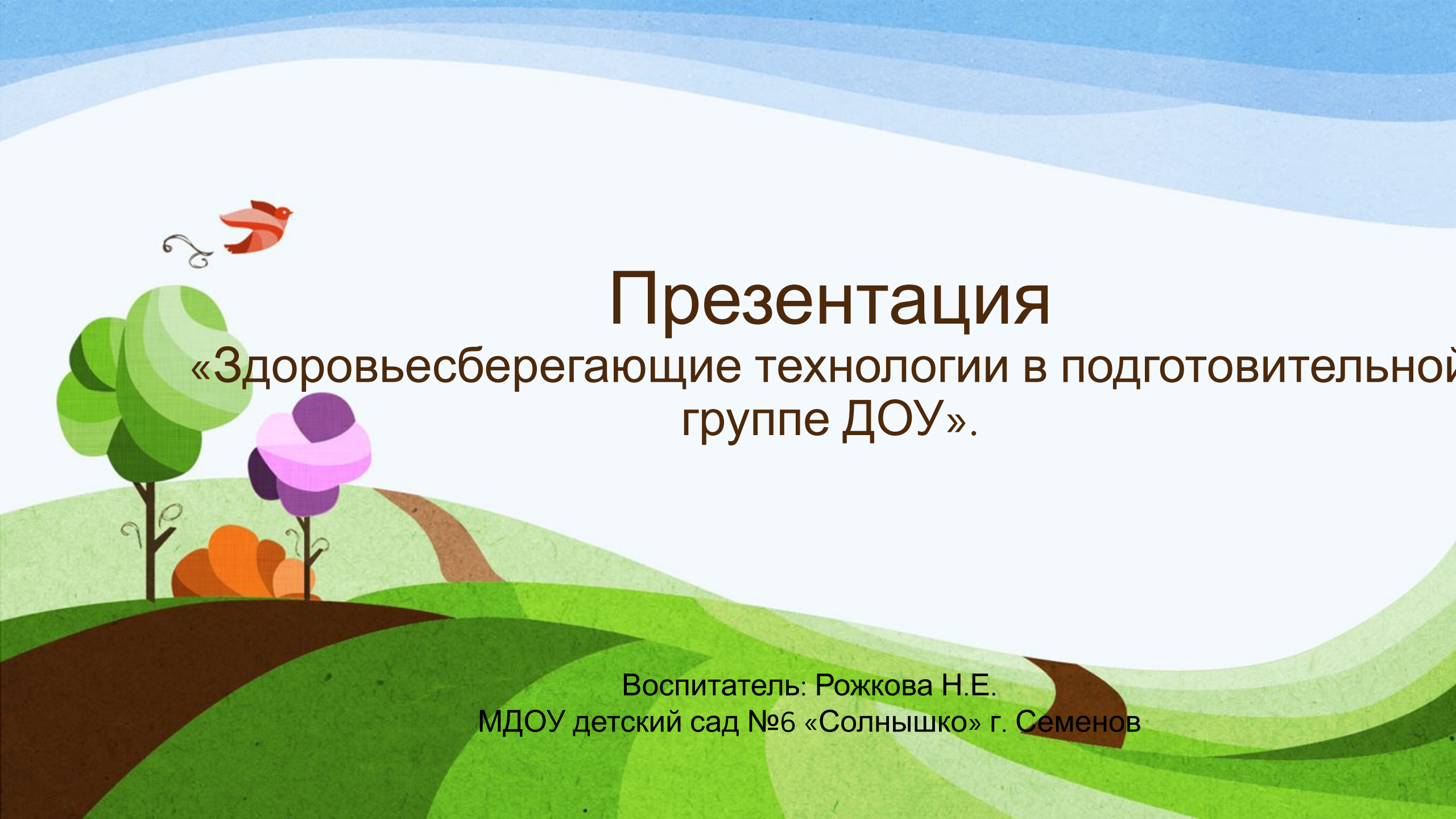


A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground and background. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky. The sky is composed of horizontal bands of blue and white. The text is centered in the upper half of the image.

Презентация

«Здоровьесберегающие технологии в подготовительной
группе ДОУ».

Воспитатель: Рожкова Н.Е.
МДОУ детский сад №6 «Солнышко» г. Семенов

Актуальность темы

Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются:

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
- 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).

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента здоровья человека. Именно в этот период идет интенсивное развитие функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

В связи с этим в ДООУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Понятия « здоровье», «здоровьесберегающая технология»

- Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека.
- Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ :
 - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения;
 - процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.
- В более узком смысле слова – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, развития и воспитания.

Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
- Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;
- валеологического просвещения родителей.
- Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Здоровьесберегающие технологии

ПРИНЦИПЫ

- Возрастной адекватности
- Сознательности и активности
- Систематичности и последовательности
- Доступности и индивидуальности
- Системного чередования нагрузок и отдыха
- Постепенного наращивания оздоровительных воздействий

СРЕДСТВА

- Оздоровительные силы природы
- Средства двигательной направленности (основные движения, ОРУ, физические упражнения, подвижные игры и др)
- Гигиенические факторы

Медико- профилактические технологии

- Технологии обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими правилами и нормами.

Медико-профилактические технологии:

- Организация мониторинга здоровья дошкольников
- Организация и контроль питания детей
- Организация профилактических мероприятий в детском саду
- Закаливание и физическое развитие дошкольников
- Организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов
- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ

Физкультурно–оздоровительные технологии

Технологии, направленные на развитие физических качеств и двигательной активности детей, приобщение детей к здоровому образу жизни.

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика пробуждения
- Динамические паузы
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Точечный массаж.
- Физическая культура

- Спортивные досуги
- Прогулки, походы
- Самостоятельная двигательная деятельность детей
- Комплекс закаливающих – мероприятий
- Валеологическое развитие
- Подвижные и спортивные игры



Утренняя гимнастика

Формы проведения:

- Традиционная- классическая с предметами и без, с нестандартным оборудованием
- Игровая – 2-3 подвижные игры
- Сюжетная
- С использованием полосы препятствий и коррегирующей дорожки
- С использованием танцевальных упражнений, танцевально-ритмических и аэробики
- С включением оздоровительного бега, комплекса упражнений на дыхание

Проводится в групповой комнате, физкультурном зале, под музыку.

Гимнастика пробуждения

Это физические упражнения после дневного сна. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах.

В сочетании с воздушными ваннами и ходьбой босиком по корригирующей дорожке:

- малоподвижные и хороводные игры
- Комплекс профилактической гимнастики
- Спортивный ералаш с имеющимся оборудованием
- Комплекс ритмической гимнастики
- Комплекс упражнений на кровати с использованием схем и малых форм фольклора.





Динамические паузы

Это своего рода отдых между двумя занятиями или смена деятельности.

Использую следующие виды динамических пауз:

- упражнения для снятия общего утомления
- упражнения для кистей рук (пальчиковая гимнастика)
- гимнастика для глаз;
- упражнения на осанку;
- дыхательная гимнастика;
- перекрёстные движения.



Пальчиковая гимнастика

Проводится с младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Проводится в любой удобный отрезок времени.



Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы.

Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.



Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры, также как и спортивные, используем для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление. Проводятся на прогулке, в групповой комнате – с малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно.



Точечный массаж.

Это воздействие на биологически активные точки, расположенные на коже человека В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. С детьми старшего возраста.



Физическая культура

Проводится несколько раз в неделю в спортивном зале. Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ.



Валеологическое развитие

Валеология – наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании здоровья, управлении им. Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным правилам и нормам укрепления здоровья и привития навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятия физкультурой и саморазвитием, рациональное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу. Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, занятия-беседы, разнообразные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и опыты, валеологические тесты и задачи, видео и аудиозаписи.



Самостоятельная двигательная деятельность детей.

Физкультурно-массовые занятия:

- Неделя здоровья
- Каникулы
- Физкультурные досуги
- Физкультурно-оздоровительные праздники на открытом воздухе
- Ярмарка подвижных игр
- Тематические праздники
- Игры-соревнования
- Посещение городского спорткомплекса и спортивной школы



Спортивные досуги

Посещение городского спорткомплекса и спортивной школы.



Прогулки, походы

Физкультурные прогулки (в парк, на стадион).



Комплекс закаливающих мероприятий:

- полоскание горла и рта
- бодрящая гимнастика
- воздушное закаливание
- хождение по "дорожкам здоровья"
- профилактика плоскостопия
- хождение босиком
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе

Валеологическое просвещение родителей

- информация в родительских уголках, в папках-передвижках, в библиотеке ДОО;
- консультации;
- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.;
- "дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и в бассейне, закаливающих и лечебных процедур;
- совместные физкультурные досуги и праздники и т.д.

Заключение

- Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии позволяют повысить мотивацию на здоровый образ жизни у всех субъектов воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.