

**Здоровьесберегающие
ТЕХНОЛОГИИ
как средство сохранения и
укрепления здоровья детей.**
(консультация для педагогов)

Подготовила:
старший воспитатель О.Л.Томилова

г. Владикавказ, 2017 г.

*МИР ВСТУПИЛ В ЭРУ БОЛЬШИХ СКОРОСТЕЙ
И СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ МЕНЯЕТСЯ ОЧЕНЬ БЫСТРО.
БРИЛЛИАНТЫ УПАЛИ В ЦЕНЕ НА МИРОВОМ РЫНКЕ,
ЗАТО ТАМ ЖЕ РЕЗКО ВОЗРОСЛА ЦЕНА ИНФОРМАЦИИ.
И ТОЛЬКО ОДИН ПОКАЗАТЕЛЬ СТАБИЛЬНО ДЕРЖИТСЯ
НА САМОЙ ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ ВСЕМИРНОЙ СИСТЕМЫ*

ЦЕННОСТЕЙ-

СЧАСТЬЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

И.И. СОКОВНЯ-СЕМЁНОВА



Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека.

(по Уставу ВОЗ).

Здоровьесберегающие технологии – одно из средств решения задач сохранения и укрепления здоровья детей. 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.



Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В детском саду используются следующие здоровьесберегающие технологии:

- **технологии сохранения и стимулирования здоровья,**
- **технологии обучения здоровому образу жизни,**
- **коррекционные технологии.**



Технологии сохранения и стимулирования здоровья

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Физкультурная минутка	Динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла. В зависимости от вида деятельности может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, корригирующие упражнения и т.д. Проводится с целью профилактики утомляемости детей во время НОД.	Все группы

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений.</p> <p>Спортивные игры – игры, по которым проводятся соревнования.</p> <p>Подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем проведения.</p> <p>Могут проводиться во время прогулки и в группе – с малой и средней степенью подвижности.</p> <p>Ежедневно для всех возрастных групп планируются элементы спортивных игр.</p>	<p>Все группы</p> <p>Со ст. гр.</p>

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Пальчиковая гимнастика	<p>Тренировка тонких движений пальцев кисти рук.</p> <p>Проводится в любое время.</p> <p>Рекомендована всем детям.</p>	Все группы
Артикуляционная гимнастика	<p>Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.</p> <p>Рекомендована с 3-х лет. Результативна только при качественном её выполнении.</p>	С 3-х лет

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Бодрящая гимнастика, гимнастика пробуждения	Переход от сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Рекомендована всем детям. Проводится после дневного сна, выполняются лёжа в кроватках.	Все группы
Гимнастика для глаз	Упражнения для снятия глазного напряжения.	С 3-х лет
Дыхательная гимнастика	Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.	Все группы

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Релаксация	Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление). Проводится как компонент заключительной части НОД.	Все группы
Гимнастика корригирующая	Система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.	Все группы

Технологии обучения здоровому образу жизни

<i>Название технологий</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
НОД по физической культуре	<p>Организованная форма обучения: 3 раза в неделю: 2 младшая и средняя группы в физкультурном зале; старшая и подготовительная группы 2 раза в физкультурном зале и 1 раз на улице. 1 младшая группа – 2 раза в неделю в физкультурном зале.</p> <p>1 мл. гр.-10 мин. в группе, 2 мл. гр.-15-20 мин., ср. гр. – 20-25 мин., ст. возраст – 25 – 30 мин.</p>	Все группы

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Дни здоровья	Совместная деятельность детей, педагогов и медицинского персонала, направленная на ознакомление детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье. Проводится ежемесячно в последний день месяца	Все группы
Коммуника- тивные игры.	Игры, направленные на развитие коммуникативных навыков детей.	Все группы
Утренняя гимнастика	Рассматривается как важный элемент двигательного режима, средства для поднятия эмоционального тонуса детей. Обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, общение, игра.	Все группы

Коррекционные технологии

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Сказкотерапия	Совместная деятельность, которую проводит педагог-психолог. Используется для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповая деятельность - рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.	Со старшей группы

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
<p>Технологии коррекции поведения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Игры с правилами -Игры – соревнования -Раскрепощающие психотехнические игры (специальные игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения) -Режиссерские игры (где ребенок самостоятельно распределяет все роли между игрушками) -Народные игры (обаяние игровых персонажей) 	<p>Все группы</p>

Приемы этих технологий должны использоваться в разных формах организации педагогического процесса:

- во время проведения НОД и прогулках,**
- в режимные моменты и в свободной деятельности детей,**
- в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.**

Обязательным компонентом НОД является включение элементов таких здоровьесберегающих педагогических технологий как **динамические паузы**, которые проводятся по мере утомляемости детей, **дыхательная и пальчиковая гимнастики, психогимнастика, упражнения для релаксации** и др., которые также могут проводиться в любой удобный отрезок времени **ежедневно**.



Дыхательные упражнения.

Осуществляется полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Кислородное питание и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника.

Пальчиковая гимнастика.

Кисти рук детей приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает руку ребенка к его дальнейшему обучению в школе. Развивается при этом не только речь, но и другие психические процессы (память, мышление, воображение).

Релаксационные упражнения.

Компонент заключительной части НОД, обеспечивающий постепенный переход в состояние расслабления, которое вызывается путем специально подобранных игровых приемов с образным названием. О хорошем расслаблении позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние т.д.



Обязательный оздоровительный момент – ПРОГУЛКА.

Оптимизация двигательной активности детей и радостные эмоции. Развитие ловкости, выносливости, координации движений, а также расширение двигательного опыта детей, совершенствование пространственной ориентировки и умения действовать совместно.



Взаимодействие педагогов с родителями воспитанников.

Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Только тесное взаимодействие воспитателей и родителей поможет добиться полноценных результатов и сохранить молодое поколение здоровым.



Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – основная задача дошкольных учреждений.

Искусству сохранения и укрепления здоровья должно уделяться как можно больше внимания. Дошкольный возраст – это самое благоприятное время для выработки правильных привычек и обучения детей методам совершенствования и сохранения здоровья.



Творческих всем успехов!

