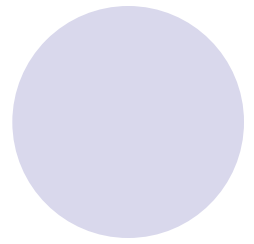
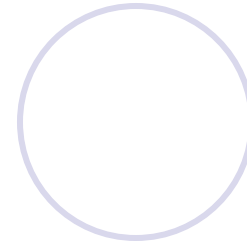
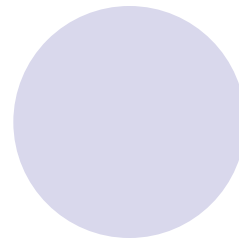
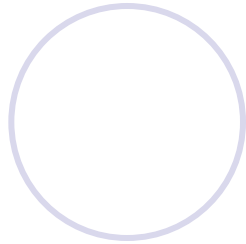
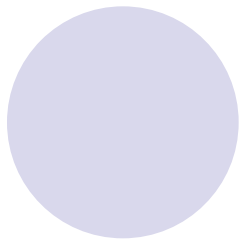




Здоровьесберегающие технологии

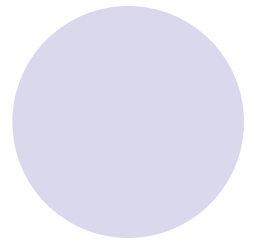
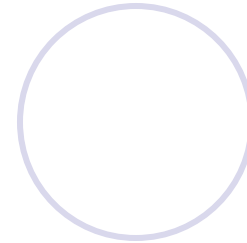
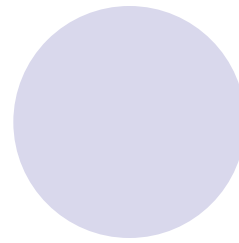
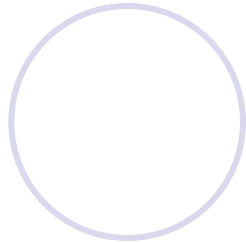
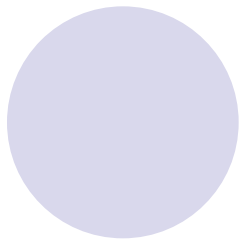
Выполнила
Воспитатель первой
квалификационной категории
Черепанова А.Ю.
МКДОУ № 22 г. Аша.



Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.



Существуют разнообразные формы и виды деятельности,
направленные на сохранение и укрепление здоровья
воспитанников.

Их комплекс получил общее название
«здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающая технология —

это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

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.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности

```
graph TD; A[Здоровьесберегающие технологии] --- B[Технология сохранения и стимулирования здоровья]; A --- C[Технология обучения ЗОЖ]; A --- D[Корректирующие технологии];
```

**Здоровьесберегающие
технологии**

**Технология
сохранения
и стимулирования
здоровья**

**Технология обучения
ЗОЖ**

**Корректирующие
технологии**

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- **Ритмопластика** проводится 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.
- **Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
- **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
- **Релаксация** используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
- **Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
- **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.
- **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
- **Игровая оздоровительная гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание

Технологии обучения здоровому образу жизни

- **Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
- **Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно- игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.
- **Проблемно-игровые ситуации.** Проводится в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.
- **Самомассаж.** самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком .Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.
- **Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно чем на физкультурном занятии

Коррекционные технологии

- **Технология воздействия через сказки**

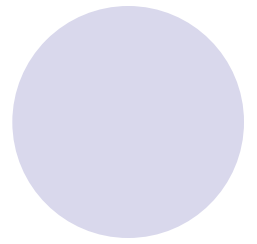
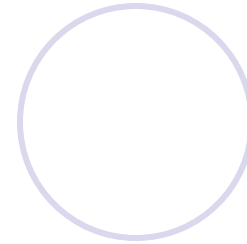
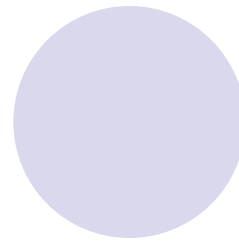
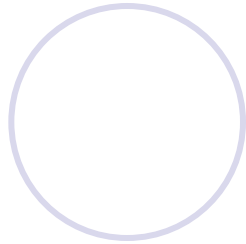
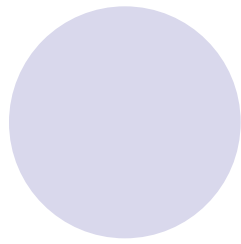
На занятиях по сказкотерапии детей учат составлять словесные образы. Вспоминая старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Поскольку чувства бывают не только положительные, но и отрицательные, то и образы у детей рождаются не только радостные, но и пугающие. Одна из важных целей этих занятий - преобразовать отрицательные образы в положительные, чтобы мир ребенка был красив и радостен.

Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.

Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

- **Технологии музыкального воздействия.** В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель. Широко используется для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т. д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

- **Артикуляционная гимнастика** - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. С детьми, имеющих дефекты звукопроизношения, занимается логопед.



**Какие здоровьесберегающие
образовательные технологии
используются в работе с родителями?**



консультации;
рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением
личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных
секциях;

родительские собрания;

папки-передвижки;

личный пример педагога;

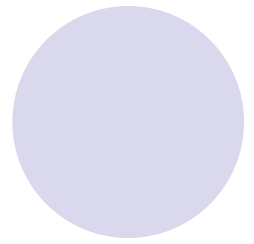
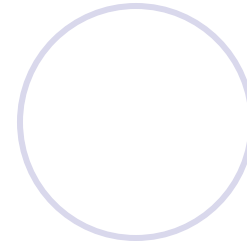
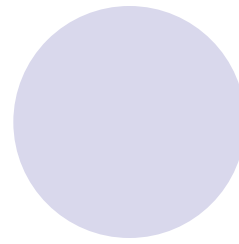
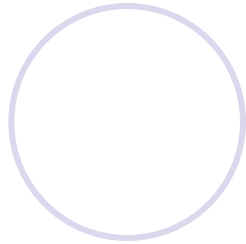
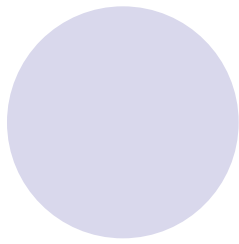
нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы);
анкетирование;

совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья;

памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закалять
ребенка?»;

дни открытых дверей;

обучение родителей приемам и методам оздоровливания детей (тренинги, практикумы);



- Работа по здоровьесбережению осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди! »;
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

Формы здоровьесберегающих технологий :

- с использованием профилактических методик;
- с применением функциональной музыки;
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- через оздоровительные мероприятия;
- создания здоровьесберегающей среды.

Средства здоровьесберегающих технологий:

- Средства двигательной направленности:
 - • элементы движений (ходьба, бег, прыжки метание)
 - • физические упражнения;
 - • физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.
- Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция).
- Гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня... .)



Существуют следующие приемы:

- Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж.)
- Стимулирующие (элементы закаливания, приемы психотерапии, фитотерапии).
- Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам).

Программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:

- Рациональное питание.
- Оптимальная для организма двигательная активность.
- Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов: «жаворонки», «голуби», «совы»). «Жаворонки» - рано просыпаются, но и рано ложатся спать; «совы» - просыпаются поздно, высокоактивны ночью, ложатся поздно; «голуби» занимают промежуточное положение, среди взрослого населения они составляют 50% общей численности. Учет индивидуальных биоритмических особенностей - необходимое условие для рациональной организации деятельности, а последовательно и режима дня.
- Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.
- Повышение психоэмоциональной устойчивости.