

«Современные здоровьесберегающие технологии»



*воспитатель
Зарюта Л.М.*

« 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.

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).

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

Задачи здоровьесберегающих технологий

- ▶ **создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей**
- ▶ **сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности**
- ▶ **создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения**

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- ▶ медико-профилактические;
- ▶ физкультурно-оздоровительные;
- ▶ технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка
- ▶ валеологического просвещения родителей,
- ▶ здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

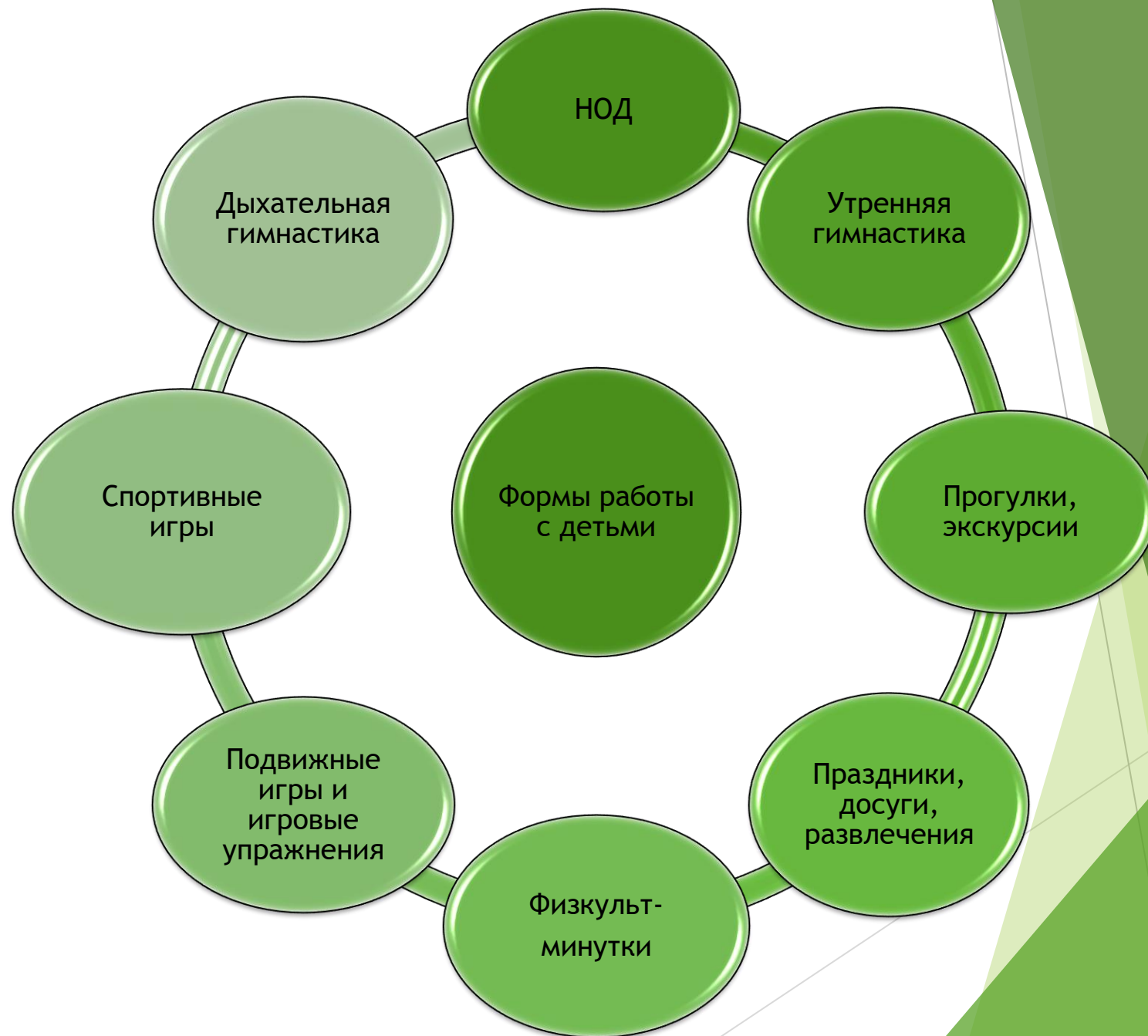
Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста в физкультурном зале	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах	В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.

Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах	Различные варианты проведения
ЛФК	2 раза в неделю в коррекционных группах по показаниям врача	Комплексы упражнений, коррегирующих осанку, свод стоп
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале Ранний возраст в групповой комнате – 10 мин, младший возраст – 15 – 20 мин, средний- 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДООУ
Само-массаж	В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы С детьми старшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.
Информация для детей по теме « Здоровье»	Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач	Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития

Формы организации здоровьесберегающей работы





Мы стремимся к полной реализации, в жизни каждого ребенка, трех моментов:

- 1.достаточной индивидуальной умственной нагрузки**
- 2.обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений**
- 3.полное удовлетворение потребности в движении**