




**«Современные
здоровьесберегающие
технологии»**




Здоровьесберегающие технологии




целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, 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 ЗОЖ
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни



Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- ✦ приобщение детей к физической культуре;
- ✦ использование развивающих форм оздоровительной работы.



Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время их общее название «здоровьесберегающие технологии».

Современные здоровьесберегающие технологии для детей раннего возраста

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Обеспечение здорового ритма жизни ребенка в детском саду

Динамические паузы

Подвижные и спортивные игры

Релаксация

Технологии эстетической направленности

Гимнастика пальчиковая

Гимнастика дыхательная

Гимнастика бодрящая

Гимнастика ортопедическая

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие

3. Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия

Технологии воздействия цветом



Формы организации здоровьесберегающей работы:

- ✦ физкультурные занятия
- ✦ самостоятельная деятельность детей
- ✦ подвижные игры
- ✦ утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- ✦ двигательнo-оздоровительные физкультминутки
- ✦ физические упражнения после дневного сна
- ✦ физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- ✦ физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
- ✦ физкультурные досуги и развлечения
- ✦ спортивные праздники
- ✦ оздоровительные процедуры в водной среде.



Физкультурное занятие

2-3 раза в неделю в спортивном зале. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.





Подвижные и спортивные игры

как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.



Подвижные и спортивные игры



Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней подвижности.



Точечный самомассаж

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



*Гимнастика для глаз
рекомендуется использовать наглядный
материал (ориентиры), показ педагога.*





Динамические паузы

Во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей





Релаксация

Используется классическая, спокойная музыка, звуки природы.

Тише, тише, тишина! Разговаривать
нельзя! Мы устали – надо спать.
Ляжем тихо на кровать. И тихонько
будем спать.



Будто мы лежим на травке...
На зелёной мягкой травке...
Греет солнышко сейчас,
Руки тёплые у нас.
Жарче солнышко пригрело
-И ногам тепло, и телу.
Дышится легко, вольно, глубоко

Зачем это нужно?



Здоровье детей – это приоритетное направление в любой педагогике и любом образовательном учреждении. Если ребенок нездоров, он неспособен усваивать материал и участвовать в образовательном процессе. Поэтому любой педагог должен владеть здоровьесберегающими технологиями и активно включать их в урок.





Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.



Взаимодействие специалистов ДОУ в решении здоровьесберегающих задач



„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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

