

***Технологии сохранения и
стимулирования здоровья
детей дошкольного возраста в
образовательной
деятельности.***

***Подготовила:
воспитатель Л.М.Милаш***


Здоровье детей – это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью, родителями стоит задача воспитания **здорового поколения. Для всех людей на всей планете главной ценностью является **здоровье**. А **здоровье наших детей** – это двойная ценность, потому что дети – самое дорогое, что у нас есть в жизни.**



**Здоровье – это состояние полного физического,
душевного и социального благополучия,
А не только отсутствие физических дефектов.
(Всемирная организация здравоохранения).**

**Одна из задач ФГОС ДОУ – охрана и укрепление
физического и психического здоровья детей, в
том числе их эмоционального благополучия.
(Приказ Министерства и образования науки РФ
от 17 октября 2013 года, № 1155).**





Здоровье сберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии - это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечения здоровья, формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие технологии делятся на три группы:



Актуальность применения здоровьесберегающих технологий:

- ГИПОДИНАМИЯ** (нарушение функций организма опорно – двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения, слуха и т.д);
- детские стрессы** (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском коллективе);
- тревожность** (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и дома, недостаток информации).

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение следующих задач:

- **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.**



Цель здоровьесберегающих технологий –

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Основные принципы здоровьесбережения:

- Принцип «*Не навреди!*»;
- Непрерывности здоровьесберегающего процесса;
 - Систематичности и последовательности;
 - Принцип доступности и индивидуальности;
- Всестороннего и гармонического развития личности;
 - Системного чередования нагрузок и отдыха;
- Постепенного наращивания **оздоровительных воздействий**.



Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- стретчинг,
- ритмопластика,
- динамические паузы,
- подвижные и спортивные игры
- релаксация
- пальчиковая гимнастика
- гимнастика для глаз
- дыхательная гимнастика
- утренняя гимнастика
- гимнастика пробуждения



Динамические паузы –

это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки, проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости **детей** выполняют следующие

функции:

развлекательную, релаксационную, коммуникативную, воспитательную, обучающую, развивающую, коррекционную, лечебно-профилактическую.

Рекомендуется для всех **детей** в качестве профилактики утомления.



Подвижные и спортивные игры – проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности 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.





Релаксация - это снижение тонуса скелетной мускулатуры, глубокое мышечное расслабление. Помогает при состоянии стресса, переутомлении, растерянности, перевозбуждении.

Это особенно актуально в современном **образовательном процессе**, когда у **детей** идет активная умственная **деятельность** и сопутствующие ей эмоциональные переживания. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми.

Пальчиковая гимнастика

Это комплекс упражнений, который служит основой для развития мелкой моторики, развивает координацию движения рук, что в свою очередь способствует развитию речевого центра головного мозга.

Используется во всех видах занятий и в свободное время.



Пальчиковая гимнастика - это гимнастика для развития кистей рук, сопровождается короткими стихами. Способствует овладению навыками мелкой моторики. Помогает развивать речь. Повышает работоспособность коры головного мозга. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, **воображение**. Снимает тревожность.



Гимнастика для глаз

Это комплекс специальных упражнений,
способствующих профилактике нарушения зрения.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1

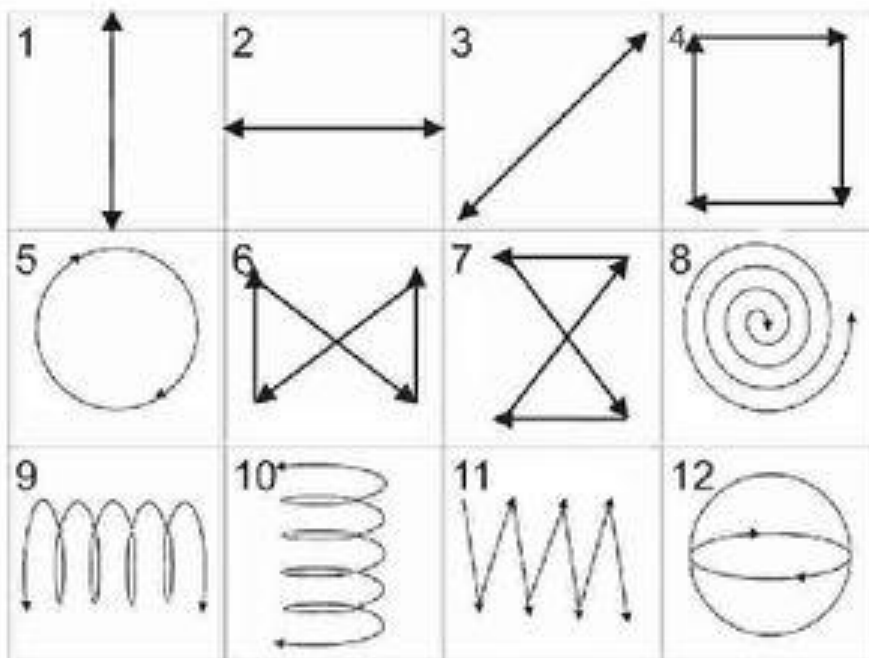



Часто поморгай, закрой глаза,
сосчитай до 5.

2



Закрой глаза, сосчитай до 3, открой
глаза. Сосчитай до 5, зажми и отпусти
руки.




The background features a light blue sky with stylized white clouds. At the bottom, there is a colorful, wavy horizon line in shades of red, orange, yellow, and green. Various sports-related silhouettes are scattered throughout: a basketball player, a soccer player, a cyclist, a tennis player, a runner, a person on a bicycle, a person holding a ball, and a person in a dynamic pose. The text is centered in a white rounded rectangle.

Гимнастика для глаз – это комплекс упражнений для профилактики зрения. Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего **возраста**. Упражнения следует выполнять 2-3 раза за день по несколько минут. Комплекс гимнастики составляется с учетом **возраста ребенка**, проводится в игровой форме.

Дыхательная гимнастика

Это комплекс упражнений, направленных на развитие дыхательного аппарата путем тренировки голосового и дыхательного аппарата.



The background features a light blue sky with stylized white clouds. Various sports-related silhouettes are scattered throughout: a person with a basketball, a person on a bicycle, a person running, a person with a tennis racket, a person with a soccer ball, and a person with a badminton racket. The bottom of the image has a colorful, abstract landscape with green hills, a red path, and a blue sky.

Гимнастика дыхательная – это комплекс упражнений, основанный на развитии дыхательной функции организма

Важное место в физической культуре **дошкольников** занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. От дыхания во многом зависят **здоровье ребенка**, его физическая и умственная **деятельность**.

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка. Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений, сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходим а для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности.



Утренняя гимнастика


способствует укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности. поддерживает оптимальное физическое состояние, приобретение бодрости.



Точечный массаж

помогает снять нервное напряжение, дает общее расслабление, улучшает работу внутренних органов и систем жизнедеятельности.





***Спасибо за
внимание и
будьте
здоровы!***