



Здоровьесберегающие технологии в рамках реализации ФГОС.



Выполнила : Ушанова Людмила Николаевна,
воспитатель первой квалификационной
категории

МКДОУ ЦРР – д/с №9 г. Россошь



**Здоровье - нормальное состояние
правильно функционирующего
неповрежденного организма.**



(Толковый словарь Ушакова).



**« Забота о здоровье — это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в с
силы»**

В. А. Сущинский



Нормативно – правовое обеспечение:



- Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения (с изменениями на 23 июня 2014 года) Указами Президента России
- «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»
- «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. n 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"»
- Приказ Минобрнауки России, Минздрава России, Гос. комитета РФ по физической культуре и спорту, российской Академии образования от 16.07.02 № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ»
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» от 04.04.03 г.



Здоровьесберегающая технология –

это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение ювья ребенка на всех этапах его обучения и развития



Задачи здоровьесберегающих технологий:



- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни
- Способствовать воспитанию валеологической культуры , как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Принципы здоровьесбережения:

- Непрерывность и преемственность
- «Не навреди!»
- Соответствие содержания и организации возрастным и индивидуальным особенностям
- Комплексный, междисциплинарный подход



Классификация:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии





Технологии сохранения и стимулирования здоровья



Динамические паузы Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.


Релаксация В любом подходящем помещении. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

Гимнастика пальчиковая Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Гимнастика для глаз Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки

Гимнастика дыхательная В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Гимнастика бодрящая: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях

 **Гимнастика корригирующая** В различных формах физкультурно-оздоровительной работы



 **Гимнастика ортопедическая** В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Технологии обучения здоровому образу жизни



Физкультурное занятие

2 раза в неделю на воздухе или музыкальном зале



Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

Коммуникативные игры В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье» включены в сетку занятий в качестве познавательного развития

Самомассаж Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний

Занятия в бассейне два раза в неделю

Самостоятельная деятельность, досуги, соревнования



Коррекционные технологии



Арттерапия — специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческой деятельности.

Технологии музыкального воздействия используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия — занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей

Технологии воздействия цветом необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.



Психогимнастика занятия проводятся по специальным методикам

Артикуляционная гимнастика как основа формирования правильного произношения звуков

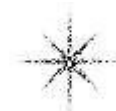
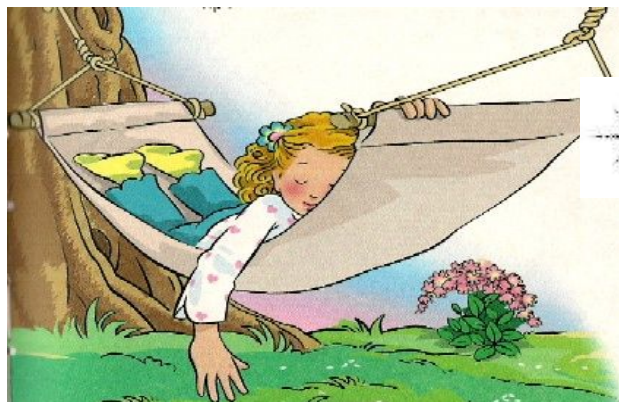
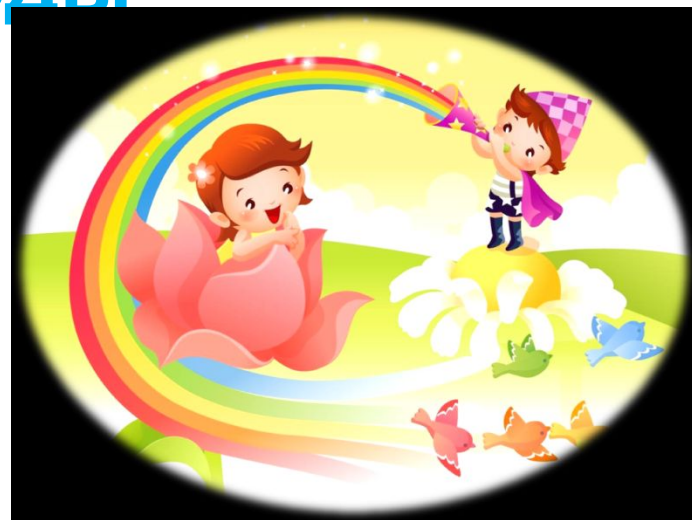


Подвижные и спортивные игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем их проведения





Релаксация используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы





Пальчиковая гимнастика рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой удобный отрезок времени



Развитие мелкой моторики



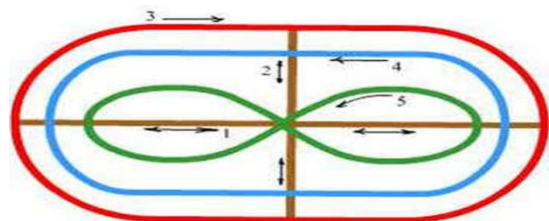
Су – Джок терапия



Гимнастика для глаз



рекомендуется использовать
наглядный материал (ориентиры),
показ педагога



Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно – оздоровительной работы

Дыхательная гимнастика



„Гуси летят“
Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
И.п. - основная стойка.
1 - руки поднять в стороны (вдох).
2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох).
4 раза



„Насос“
Начинаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.
И.п. - основная стойка.
1 - наклон туловища в сторону (вдох).
2 - руки скользят, при этом громко произносить звук «б-с-с» (выдох).
10 раз



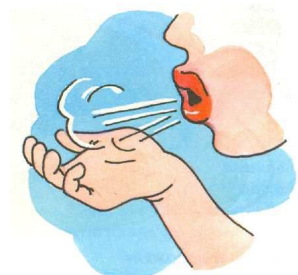
„Дыхание“
Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.
И.п. - стоя, туловище выпрямлено.
1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.
2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.
4 раза



„Задувание свечки“
Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.
И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч.
1 - сделать свободный вдох и задержать дыхание.
2 - сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».
4-6 раз



„Вырасти волшебой“
Вырасти кочу скорей,
Добро делать для людей.
И.п. - основная стойка.
1 - поднять руки вверх, согнуться и подняться на носки (вдох).
2 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), произнести «У-х-х».
5 раз



**Бодрящая
гимнастика
проводится
ежедневно после
дневного сна**



**занятия в бассейне
два раза в неделю**



Утренняя гимнастика
проводится ежедневно

занятия проводятся в
соответствии с
программой и
направлены на
обучение
двигательным умениям
и навыкам

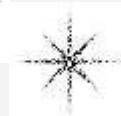
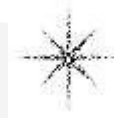
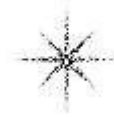


Самомассаж, массаж, выполняемый самим ребенком в игровой форме

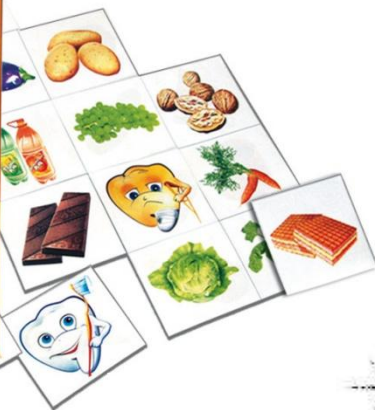




Точечный массаж проводится по специальной методике с использованием наглядного материала



Совместная деятельность познавательного характера





досуги ,праздники, соревнования



Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции

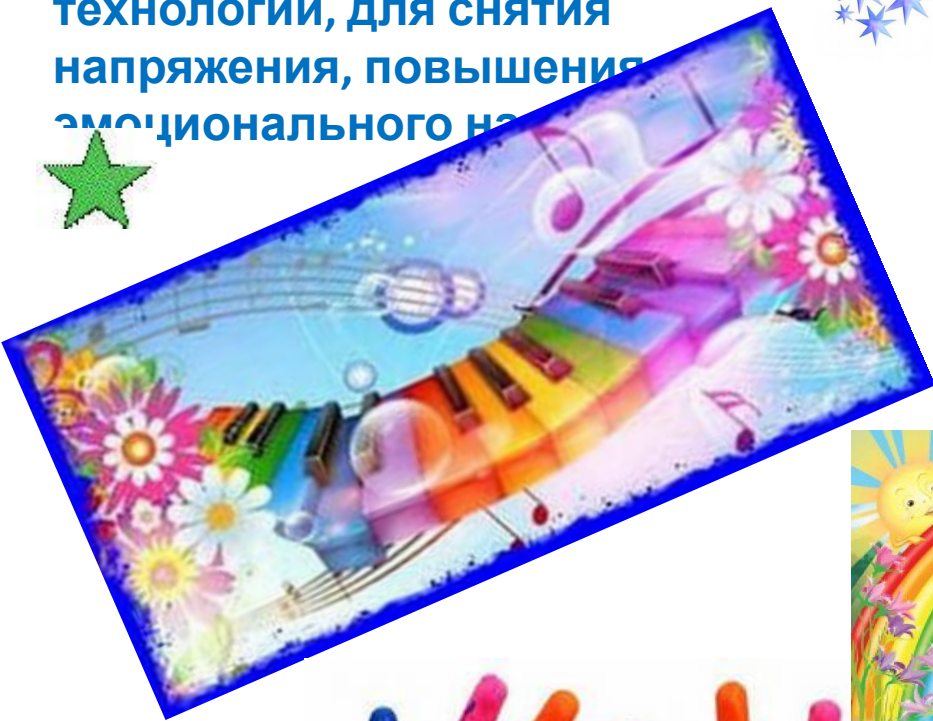


Технологии музыкального

воздействия используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального на



Арттерапия

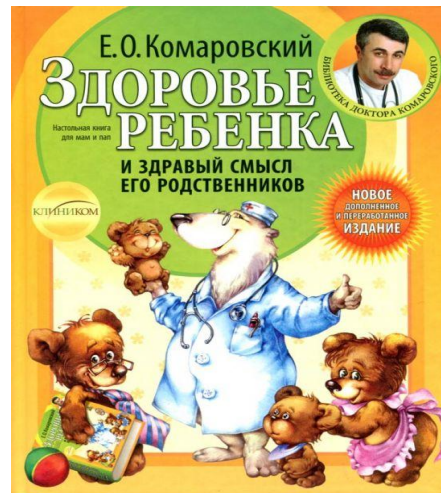


цветотерапия



Взаимодействие ДООУ с семьей

Формы работы: - открытые мероприятия с детьми для родителей - педагогические беседы на родительских собраниях , консультации , участие родителей в подготовке и проведении досугов, праздников , анкетирование , наглядные стенды , информация в родительских уголках, в папках-передвижках



Пословицы о здоровье

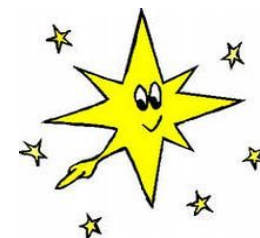
★ **Здоровье — залог здоровья.**
Двигайся больше, проживёшь дольше.
Здоровье дороже богатства.
Доброе слово лечит, а злое калечит.
Самого себя лечить, только портить.
Сидеть да лежать, болезни поджидат.
Здоровье на болезнь не меняй.
Добрым быть — долго жить.
Ходи больше, жить будешь дольше.
Желание выздороветь помогает лечению.
Не спрашивай здоровья, а глянь на лицо.



художественная литература



экскурсии в спорткомплекс и ледовый дворец



Трогулки на свежем воздухе



❄️ Будьте добрыми, если захотите,
Будьте мудрыми, если сможете,
Но здоровыми вы должны быть
всегда !

