

Здоровьесберегающие технологии для детей 6-7 лет



*Слюсарь Тамара Викторовна
Директор школы-сада
с.Молчаново, Молчановского района.*





СТАТИСТИКА

- За последние 10 лет число школьников с хронической патологией возросло в 1.5 раза, а среди подростков - 2.1 раза. За время обучения 70% функциональных расстройств переходят теперь в стойкую хроническую патологию к окончанию школы, в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза - органов пищеварения, в 2 раза - число нервно-психических расстройств. Наиболее значительный прирост всех нарушений состояния здоровья отмечен в 7, 10 лет и в период от 12 до 17 лет. При этом считается, что отрицательное влияние внутришкольной среды и прежде всего перегрузок в начальной школе составляет 12%, а в старшей - 21%. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна - развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний.
- Наш детский сад работает по теме «Здоровьесберегающие технологии 3 года. Разработана программа «Здоровье», согласно которой проводятся многие мероприятия, укрепляющие здоровье малышей.

Летняя олимпиада малышей

- Уже второй год, 1 июня, в нашем районе проводятся летние соревнования на приз главы Молчановского района с участием дошкольников и младших школьников.
- Все команды награждаются дипломами и ценными призами.



Массаж после дневного сна

- Ежедневно после дневного сна в детском саду проводится массаж биологически активных точек (для профилактики простудных заболеваний)



ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

- Осенью, когда красота нашей природы привлекает внимание всех людей, старшие дошкольники с огромным желанием и радостью идут в поход с родителями и педагогами.
- На свежем воздухе организуются спортивные соревнования, конкурсы, игры...
- С восторгом принимается детьми обед на природе!
- Уставшие, но довольные, с массой приятных впечатлений, возвращаются они домой.



нетрадиционные методы оздоровления детей

- Ароматерапия с применением эфирных масел (эвкалипт, пихта, лаванда, лимон...)
- Фитотерапия
- Массаж (биологически активных точек, ушных раковин, кистей рук, стоп...)
- Психогимнастика
- Дыхательная и звуковая гимнастика (профилактика заболеваний верхних дыхательных путей)
- Питание.



закаливание детей

- Большое значение для здоровья детей имеет закаливание.
Воздух, солнце и вода - вот естественные факторы, которые помогают ребенку обрести стойкость к любым атмосферным условиям.



схема комплексной работы в доу

Сотрудничество с ЦРБ

Медицинский осмотр
Определение группы
Здоровья
Выработка линии программы
«Здоровье»
Рекомендации для
воспитателей,
родителей, руководителя
физического воспитания

Оздоровительный режим

Четкий распорядок дня
Прогулки
Организация физической и
умственной нагрузки
Минуты здоровья
Час здоровья
Дни здоровья
Каникулы здоровья
Щадящий режим для
ослабленных и часто
болеющих детей

Оздоровительно-двигательный режим

Утренняя гимнастика и
физкультурные занятия на
свежем воздухе
Ритмическая и логогимнастика,
гимнастика после сна
Оздоровительная ходьба
Оздоровительный бег
Подвижные игры
Физкультминутки и паузы
Игры-эстафеты
Спортивный уголок дома, в
детском саду
Минитуризм
Самомассаж
Дорожка здоровья
«Стадион здоровья»

Оздоровительно-двигательный режим

Умывание холодной водой
Полоскание полости рта отварами трав, хвойным
отваром, солевым раствором, водой с понижением
температуры
Ароматерапия
Контрастные воздушные ванны
Босохождение (стопотерапия)
Бодрящее - по ребристой дорожке, по специальным
коврикам, по гальке, горячему песку, скошенной
траве;
Успокаивающее – по теплому песку, земле,
пушистым дорожкам, полу

Рациональное оздоровительное питание

Овощетерапия
Фруктотерапия
Сокотерапия
Фитотерапия