



«Смеётся ли ребёнок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при мысли о первой любви, создаёт ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге - везде окончательным фактом является мышечное движение».

И.М.Сеченов

Здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека.

Здоровьесберегающий педагогический процесс – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья дошкольника и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.



СОВРЕМЕННЫЕ



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ



Виды здоровьесберегающих педагогических технологий

Время проведения в режиме дня

Особенности методики проведения

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы



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

Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

Подвижные и спортивные игры



Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, по 20 мин.

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.







Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Гимнастика пальчиковая



С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

Гимнастика глазная



Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Релаксация



В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп

Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

Ги



В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры





«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, достаточную громкость, соблюдение правил, сохранение плавности речи и её выразительности. Дыхательная гимнастика помогает выработать сильный, плавный, удлинённый выдох, сформировать целенаправленную воздушную струю.

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Все представленные ниже игровые упражнения помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

Общие правила выполнения упражнений:

- не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 градусов;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься с ребёнком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии;
- сопроводительный текст произносит взрослый.

Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- вдох должен быть плавным и длительным;
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);
- не повторять много раз подряд упражнения, так как от этого может привести к головокружению.









Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Гимнастика бодрящая



Ежедневно после
дневного сна, 5-10 мин.

Форма проведения различна:
упражнения на кроватках,
обширное умывание; ходьба
по ребристым дощечкам;
легкий бег из спальни в
группу с разницей
температуры в помещениях и
другие в зависимости от
условий ДОУ

Коррекционная гимнастика



В различных формах
физкультурно-
оздоровительной
работы

Форма проведения зависит от
поставленной задачи и
контингента детей

Гимнастика ортопедическая



В различных формах
физкультурно-оздоровительной
работы

Обеспечить проветривание помещения,
педагогу дать детям инструкции об
обязательной гигиене полости носа
перед проведением процедуры









2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие



2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., стар. возраст - 25-30 м.

Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение

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 не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

Коммуникативные игры



1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.





Технологии обучения здоровому образу жизни

Самомассаж



В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

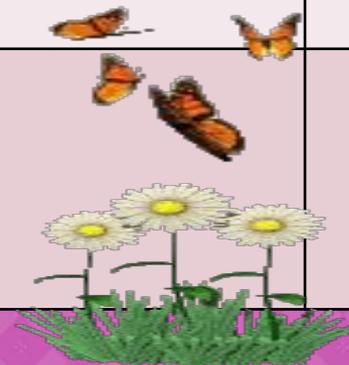
Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Занятия из серии «Здоровье»



1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста

Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития



3. Коррекционные технологии

<p>Технологии музыкального воздействия</p> 	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей</p>	<p>Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.</p>
<p>Сказкотерапия</p> 	<p>2-4 занятия в месяц по 5-10 мин.</p>	<p>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</p>
<p>Технологии воздействия цветом</p> 	<p>Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач</p>	<p>Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка</p>



3. Коррекционные технологии

Технологии коррекции поведения



Сеансами по 10-12 занятий по 110 мин.

. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий.

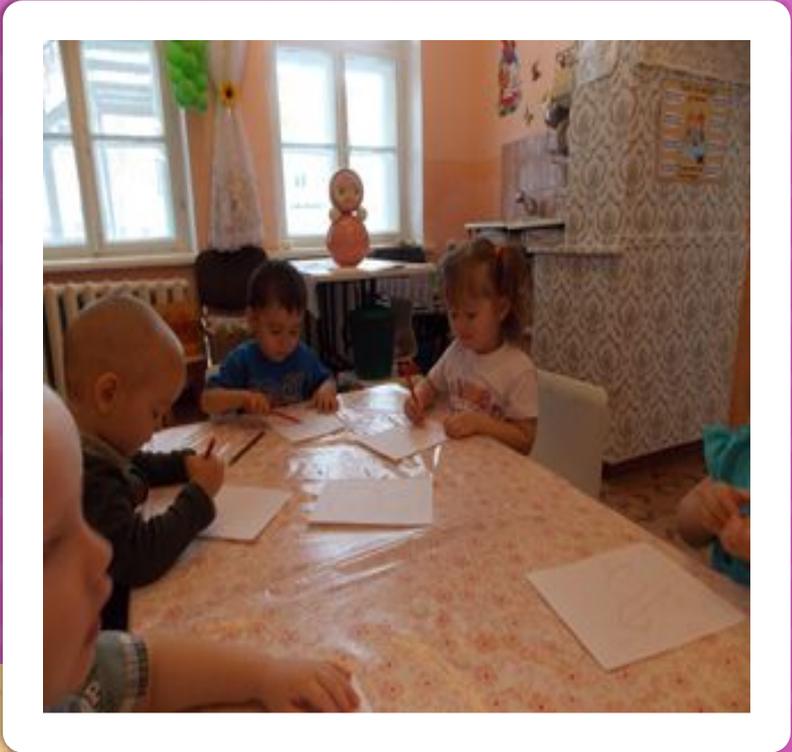
Фонетическая ритмика



2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.

Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений





ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕРЫ



Десять золотых правил здоровьесбережения:

- **Соблюдайте режим дня!**
- **Обращайте больше внимания на питание!**
- **Больше двигайтесь!**
- **Спите в прохладной комнате!**
- **Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
- **Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- **Гоните прочь уныние и хандру!**
- **Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- **Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**