

# «Использование здоровьесберегающих технологий в условиях введения ФГОС в дошкольные организации»

Здоровье ребенка- превыше всего... И  
наша задача сохранить его. .



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

- Здоровьесберегающий педагогический процесс дошкольной организации в широком смысле слова
- процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения
- процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка

# Одна из задач ФГОС ДО

- Одна из задач ФГОС ДО Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. ( приказ Министерства образования и науки РФ от « 17» октября 2013г.№ 1155)

# Актуальность применения здоровьесберегающих технологий

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.)
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

# Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольной организации

- медико-профилактические
- физкультурно-оздоровительные
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка
- валеологическое просвещение детей и родителей

# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

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

# Цель здоровьесберегающих технологий

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни



# Виды технологий

- пальчиковая гимнастика
- утренняя гимнастика
- самомассаж
- подвижные и спортивные игры
- динамическая пауза
- гимнастика для глаз
- гимнастика после сна
- дыхательная гимнастика
- релаксация
- физкультминутки

# Подвижные и спортивные игры

- подвижные и спортивные игры развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.
- удовлетворяют потребность в движении в движении детей
- игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения, в доу используем лишь элементы спортивных игр.

# Пальчиковая гимнастика

- Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:
- способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.

# Динамические паузы

- Динамические паузы создают благоприятную атмосферу; снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями
- способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка
- предупреждают психологические нарушения, способствуют общему оздоровлению.
- способствуют снятию застойных явлений, как следствия продолжительного сидения за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха.

# САМОМАССАЖ

- Самомассаж точек на кистях рук способствует:
- повышению тонуса и работоспособности всего организма
- снятию нервного напряжения, общему расслаблению
- Это такие упражнения, как:
  - катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями,
  - катание ребристого карандаша,
  - имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,
  - сжимание резиновых игрушек разной плотности и др

# Физкультминутки

- снимают напряжение
- восстанавливают умственную работоспособность детей
- помогают расслабиться
- снимают мышечную утомленность
- успокаивают нервную систему
- проводятся периодически на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений
- продолжительность физкультминуток 2–3 мин

# утренняя гимнастика.

## гимнастика после сна.

- укрепляют здоровье ребенка
- формируют необходимые двигательные навыки и умения
- развивают физические качества
- способствуют выработыванию у детей и проявлению волевых усилий

# Релаксация

- дети учатся ощущать свои эмоции, расслабляться
- при релаксации рекомендуют использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
- виды релаксации:
  - мышечная
  - дыхательная
  - звуковая
  - аутотренинг
  - арт-терапия



# Гимнастика для глаз

- для предупреждения утомления глаз
- для укрепления глазных мышц
- для профилактики нарушений зрения дошкольников

# Дыхательная гимнастика

- дыхательные упражнения можно выполнить в любой момент, в случае если ребенок после активной игры не может успокоиться

# Взаимодействие доу с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

- Валеологическое просвещение родителей- это процесс, направленный на ознакомление родителей, сохранение и укрепление знаний о здоровье детей. Реализуется через:
  - Родительские собрания
  - Консультации
  - Круглые столы по вопросам
  - Беседы
  - Нетрадиционные формы работы с родителями
  - Спортивные праздники
  - Личный пример педагога
  - Папки-передвижки