

ГБДОУ №5 Выборгского района

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ



**Выполнила: инструктор по ФК
Власова Ю.П.**

Санкт-Петербург, 2017

Здоровье дошкольника – это не только отсутствие болезней, но физическое, социальное и психологическое благополучие ребенка, а также его доброжелательные отношения с окружающими, с природой и с самим собой.

Здоровье является условием гармоничного развития личности, её психического, духовно-нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем.

Актуальность

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений. В действующем Законе “Об образовании” первоочередной задачей является “здоровье человека и свободное развитие личности”. Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни. Одной из главных задач дошкольного учреждения – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной.

Здоровьесберегающие технологии

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

Цель применения здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

Сохранение и укрепление здоровья;

Профилактика различных заболеваний;

Формирование у воспитанников мотивации к ведению здорового образа жизни;

С помощью здоровьесберегающих технологий инструктор по физической культуре в процессе своей деятельности в ДОУ решает следующие задачи:

1. Обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
2. Содействие правильному физическому развитию детей;
3. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний воспитанников средствами физической культуры и двигательной активности;
4. Формирование мотивации у дошкольников к здоровому образу жизни.

Виды здоровьесберегающих технологий

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

Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе,, делятся на :

Технологии стимулирования и сохранения здоровья.

релаксация, подвижные и спортивные игры, стретчинг, динамические паузы, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная, динамическая, корригирующая, ортопедическая.

Технологии обучения здоровому образу жизни.

коммуникативные игры, физкультурные занятия, игротерапия, точечный самомассаж.

Коррекционные технологии.

технологии воздействия цветом, арт-терапия, сказкотерапия, технологии музыкального воздействия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

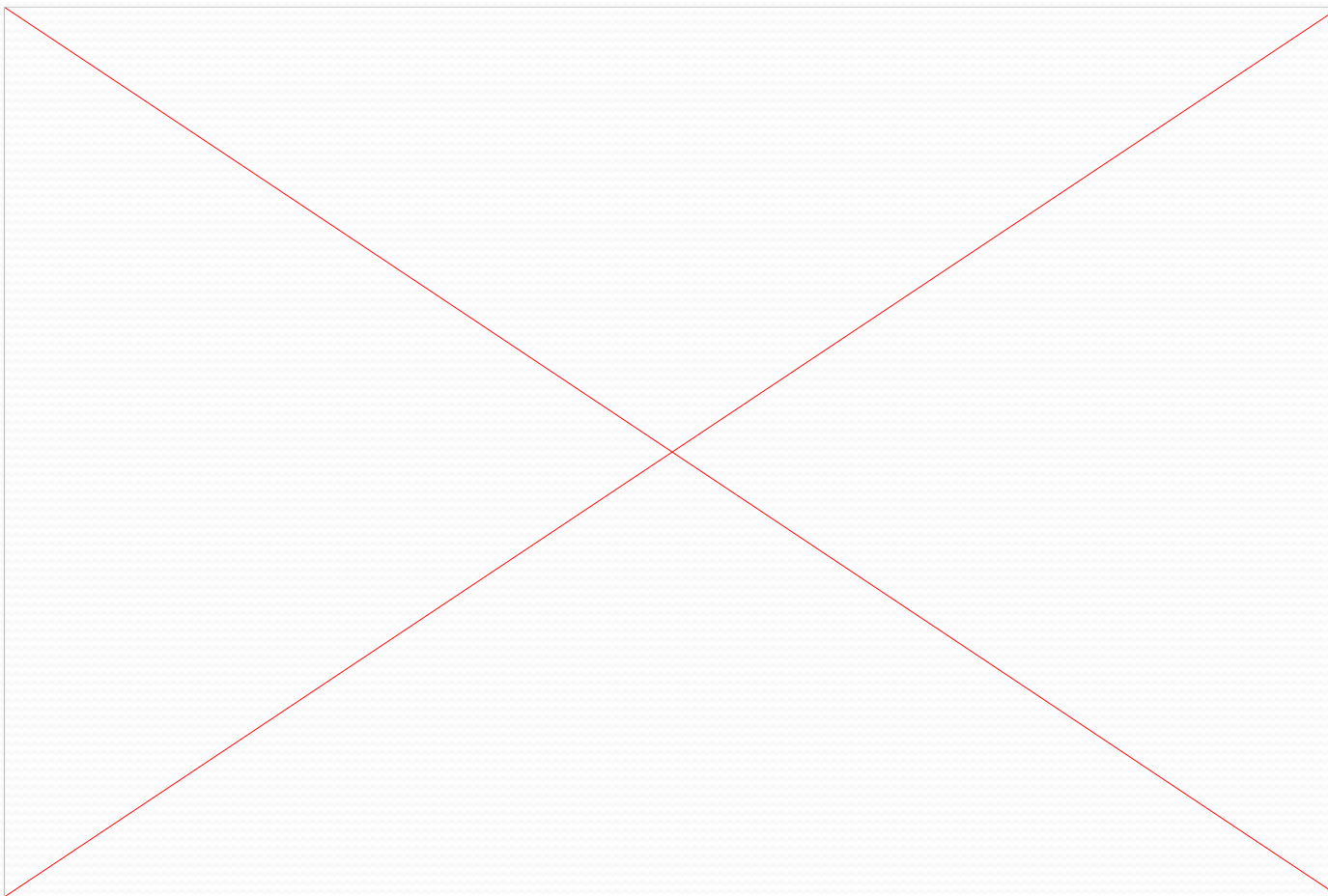
Подвижные и спортивные игры

Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений.

Спортивные игры – игры, которыми проводятся соревнования.



Спортивные праздники



Дыхательная гимнастика и ортопедическая гимнастика

Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.



Упражнения на формирование мышечного корсета, выработку стереотипа правильной осанки, путь к здоровому образу жизни

Ритмопластика и релаксация



Система физических упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувство ритма и пластику



Система расслабляющих упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы направленной на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения, снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление).

Пальчиковая гимнастика и массаж

**Тренировка тонких движений пальцев
кисти рук.**



**Массаж, выполняемый
собственноручно на своем теле
(рук, ног и пр.)**



Стретчинг



Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими

**Используемые в комплексе
здоровьесберегающие технологии в
итоге формируют у ребенка
стойкую мотивацию на здоровый
образ жизни.**

