

**Использование  
Здоровьесберегающих  
технологий в условиях  
введения ФГОС в  
дошкольные учреждения.**

*Консультация для педагогов*



□ Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **ЗДОРОВЬЕ** человека - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

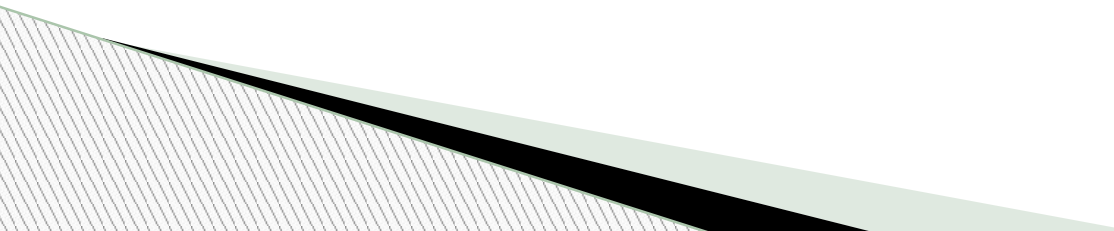


- ▣ Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.
- ▣ Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

# Цель здоровьесберегающих технологий

- Становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

# Задачи здоровьесберегающих технологий

- сохранить здоровье детей;
  - создать условия для их своевременного и полноценного психического и физического развития;
  - обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.
- 

# Виды здоровьесберегающих технологий

- медико-профилактические .
- физкультурно-оздоровительные технологии.
- технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников.
- Технологии валеологического просвещения родителей.





# Медико-профилактические технологии

технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств:

- ✓ организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- ✓ организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
- ✓ организация профилактических мероприятий в детском саду;
- ✓ организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- ✓ организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.



# Физкультурно-оздоровительные технологии

технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.

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



# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

|                             |                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физкультурная минутка       | Динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.                                                                                                                 |
| Подвижные и спортивные игры | Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений.<br>Спортивные игры - игры, по которым проводятся соревнования. |
| Пальчиковая гимнастика      | Тренировка тонких движений пальцев кисти рук.                                                                                                                                                          |
| Артикуляционная гимнастика  | Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.                                                                                              |
| Бодрящая гимнастика         | Переход от сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.                                              |
| Гимнастика для глаз         | Упражнения для снятия глазного напряжения.                                                                                                                                                             |
| Дыхательная гимнастика      | Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.                                                    |

Стретчинг

Специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах и на укрепление этих суставов.

Ритмопластика

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

Релаксация

Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление)

Технологии эстетической направленности

Эмоциональное благополучие ребенка. Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.

Гимнастика ортопедическая

Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Гимнастика корригирующая

Система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

# Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное  
занятие

Организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на прогулке. 1 мл. гр.-10 мин. в группе, 2 мл. гр.- 15-20 мин., ср. гр. - 20-25 мин., ст. возраст - 25 - 30 мин.

Занятия из серии «Здоровье»

Занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье.

Самомассаж

Массаж, выполняемый собственноручно на своем теле (рук, ног)

Точечный массаж

Точечный массаж - это механическое воздействие пальцами рук на строго определённые участки тела.

Коммуникативные игры.

Игры, направленные на развитие коммуникативных навыков детей.

Проблемно-игровые  
игротренинги и игротерапия.

Тренинг творческой психотехники (ТТП). Система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и память, осязание, зрительное внимание и память, воображение и творческую фантазию.

Утренняя гимнастика

Рассматривается как важный элемент двигательного режима, средства для поднятия эмоционального тонуса детей. Обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, общение, игра.

# Технологии, направленные на обеспечение социально- психологического благополучия ВОСПИТАННИКОВ

технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

# Коррекционные технологии

Арттерапия

Оздоровление психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО)

Технология музыкального воздействия.

Создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательной-игровой деятельности.

Технологии воздействия цветом

Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач.

Технологии коррекции поведения.

- Игры с правилами
- Игры - соревнования
- Раскрепощающие психотехнические игры (спец. игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения)
- Психотехнические освобождающие игры (направленные на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности)
- Режиссерские игры (где ребенок самостоятельно распределяет все роли между игрушками)
- Народные игры (обаяние игровых персонажей)

### 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

### Психогимнастика

Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций - выразительными движениями. Основная цель - преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

### Фонетическая ритмика

Система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса). Занятия фонетической ритмикой помогут сформировать фонетически правильную речь.



# Технологии валеологического просвещения родителей

технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

- Организация здоровьесбережения в ДОУ наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка способствует формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья.