

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**д/с №12**

**Консультация для воспитателей:**

**«Использование современных технологий в  
формировании у дошкольников представлений о себе  
и ЗОЖ»**

**Воспитатель: Коковина О.В.**

**«Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.**

**От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**

**В.А.Сухомлинский.**

## «Здоровьесберегающие технологии»

**Технология** (от греч. Techné-искусство, мастерство, умение и ...логия-совокупность методов)

# Современные здоровьесберегающие образовательные технологии–

системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей;

качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье воспитанников и педагогов;

технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

# Цель здоровьесберегающих технологий:

обеспечить дошкольнику **высокий уровень реального здоровья**, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности.

Педагоги учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

## Задачи здоровьесберегающих технологий:

- Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки.
- Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.
- Научить использовать знания в повседневной жизни.



**Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:**

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
- Технологии обучения здоровому образу жизни.
- Коррекционные технологии.

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Бодрящая гимнастика



# Ритмопластика



*Ритмическая гимнастика укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.*

## Динамические паузы

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



# Подвижные и спортивные игры



*как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности.*





# Релаксация

*используется спокойная классическая музыка, звуки природы*

**Тише, тише, тишина ! Разговаривать нельзя !**

**Мы устали – надо спать, ляжем тихо на кровать, и тихонько будем спать.**



**Будто мы лежим на траве...  
На зелёной мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас,  
руки тёплые у нас.  
Жарче солнышко пригрело  
– и ногам тепло, и телу.  
Дышится легко, вольно, глубоко.**

## Пальчиковая гимнастика



*Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь со всеми,  
Никого не обойду.*





# Гимнастика для глаз

*ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время;  
в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки*





## Дыхательная гимнастика



*Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.*

*Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.*



# Гимнастика бодрящая



*Проводится после дневного сна, форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по коврикам «здоровья» и т.д.*



# Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Проблемно-игровые занятия
- Коммуникативные игры
- Самомассаж
- Активный отдых



# Утренняя гимнастика



*Точно знаем: по утрам  
Взрослым всем и малышам,  
Чтоб стать сильным и здоровым,  
Не болеть и быть весёлым,  
Надо быстро просыпаться  
и зарядкой заниматься.*

# Физкультурные занятия

*Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ*



# Проблемно-игровые занятия



*проводятся как целое (пр. «Здравствуй!»),  
как часть интегрированного занятия  
образовательных областей,  
через другие виды деятельности*





# Само́массаж

**Само́массаж проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.**



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

*физкультурные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья*





# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

*Спортивное оборудование позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке*



# Коррекционные технологии

- Технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технология воздействия цветом
- Фонетическая и логопедическая гимнастика
- Психогимнастика

## Технология музыкального воздействия



*используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.*



# Сказкотерапия

*используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.*





## **Работа с родителями**

- Педагогические беседы, консультации;  
Папки-передвижки, буклеты;**
- Общие и групповые родительские собрания;**
- Открытые занятия для родителей;**
- Выставки детских работ, изготовленных совместно с родителями;**
- Дни открытых дверей;**
- Участие родителей в подготовке и проведении праздников, Физкультурных досугов;**
- Совместное создание предметно – развивающей среды;**
- Работа с родительским комитетом группы, анкетирование.**

**Спасибо за внимание!**

