

**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!

