

# **Нетрадиционное использование здоровьесберегающих технологий в оздоровлений дошкольников**



### **Задачи:**

- ✓ Повысить знания о значении физического развития и закаливания в жизни детей.
- ✓ Ознакомить родителей с задачами по сохранению и укреплению здоровья детей.
- ✓ Формирование единого подхода к методам закаливания и оздоровления детей в детском саду и дома.
- ✓ Обогащение знаний детей о своем организме, здоровье, о путях его укрепления, сохранения, ответственного отношения.

**Цель:** работа направлена на создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни, снижение показателя заболеваемости

# Актуальность

---

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Дети испытывают вредное воздействие гиподинамии. По данным органов образования и здравоохранения России состояние психического и физического здоровья детей уже на стадии дошкольного возраста ухудшается по сравнению с предыдущими поколениями сверстников, поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья детей приобретает глобальный характер.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику здоровьесберегающих образовательных технологий, т.е такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходят без ущерба их здоровью, а наоборот способствуют его укреплению. Важно организовать педагогический процесс таким образом, чтобы эти технологии взаимно дополняли и обогащали друг друга. В оздоровительную работу к уже имеющимся технологиям сохранения и стимулирования здоровья и обучения здоровому образу жизни включаются нетрадиционные коррекционные технологии, которые ранее не применялись в практике педагогов (биоэнергопластика, су-джок терапия, кинезотерапия).

## Здоровьесберегающие технологии

**это система мер,  
направленных на  
улучшение  
здоровья  
участников  
образовательного  
процесса**



Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в нашей работе. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.



Утренняя гимнастика

Пальчиковые  
игры и  
упражнения

Самостоятельная,  
двигательная  
деятельность детей

**Виды  
здоровьесберегающих  
технологий**

Организация  
занимательной  
двигательной  
деятельности  
различного типа

Кинезиологическая  
гимнастика

Проведение  
двигательных разминок  
между занятиями

Организация  
подвижных игр и  
физических  
упражнений на  
прогулке

Гимнастика и  
закаливающие  
процедуры после  
дневного сна

## Организация занимательной двигательной деятельности различного типа



## Организация подвижных игр и физических упражнений на прогулке;



**Гимнастика и закаливающие  
процедуры после дневного  
сна**



# Кинезиологическая гимнастика

---

Наука кинезиология изучает развитие ума и здоровья вследствие специальных двигательных упражнений. Эта наука возникла в древние времена, основателем считают Асклепиада из Древней Греции. Лечение с помощью такой гимнастики основано на движении и восстановлении связи между нервами и мышцами (они нарушены у больного человека), а также энергетического баланса и проводимости нервных импульсов к мозгу. Специально разработанные упражнения не только помогают бороться с болью и страхом, но и активизируют связи между полушариями мозга, оздоравливают тело, уменьшают влияние стресса, утомляемость, повышают умственную деятельность. Большую эффективность данной гимнастики отмечают у детей. Упражнения следует выполнять точно, каждый день и в спокойной обстановке.

# Виды упражнений

---

- Упражнения для развития творческого (наглядно- образного) мышления (правое полушарие).
- Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие). В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга.
- Упражнения для развития межполушарного взаимодействия  
*(Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.)*
- Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.





# Результаты

## *Мониторинг физического развития*

<b>ПЕРИОД</b>	<b>2 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>4 балла</b>
<b>НАЧАЛО ГОДА</b>	<b>11,5%</b>	<b>84,6%</b>	<b>3,9%</b>
<b>КОНЕЦ ГОДА</b>	<b>-</b>	<b>95,8%</b>	<b>4,2 %</b>