

«Современные здоровьесберегающие технологии»



Самойлова Анна Валерьевна,
воспитатель ГБДОУ №62 приморского
района СПб.

« 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

*Здоровье - это состояние полного
физического, психического
и социального благополучия, а не просто
отсутствие болезней или
физических дефектов
(Всемирная организация здравоохранения).*

*Здоровьесберегающая технология -
это система мер, включающая
взаимосвязь и взаимодействие всех
факторов образовательной среды,
направленных на сохранение здоровья
ребенка на всех этапах его обучения и
развития.*

Здоровьесберегающие образовательные технологии

- **технологии обеспечения гигиенически оптимальных условий проведения воспитательно-образовательного процесса**
- **технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса**
- **психолого-педагогические технологии**

Задачи здоровьесбережения

- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения*

Формы организации здоровьесберегающей работы



Физкультурное занятие

занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение



Самостоятельная деятельность детей



Подвижные и спортивные игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр.



Релаксация

*используется спокойная классическая музыка
(Чайковский, Рахманинов), звуки природы*



Гимнастика бодрящая, закаливание
форма проведения различна: упражнения на
кроватьках, обширное умывание, ходьба по
дорожкам «здоровья», лёгкий бег из группы в
спортзал с разницей температуры в
помещениях и другие.



*Гимнастика пальчиковая
рекомендуется всем детям, особенно с
речевыми проблемами. Проводиться в любой
удобный отрезок времени.*



Гимнастика дыхательная

*проводится в проветриваемом помещении,
педагог даёт детям инструкции об
обязательной гигиене полости носа*

*Уважаемые родители!
Предлагаем вашим детям
комплекс дыхательной
гимнастики после сна.*

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, вдох, затем наклон туловища в сторону, выдох, руки скользят, при этом громко произносить "сссс!сссс!". Выпрямление - вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6-8 раз.



Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться. Подняться на носки - вдох, выпрямить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнести "у-х-х". Повторить 4-5 раз.

*Гимнастика для глаз
рекомендуется использовать наглядный
материал (ориентир), показ педагога.*



*Занятия из серии «Здоровье»
могут быть включены в НОД к качеству
познавательного характера*



Точечный самомассаж

*проводится строго по специальной методике,
показана детям с частыми простудными
заболеваниями и для профилактики ОРЗ.*



Сказкотерапия

используется для психо-терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.



Восточная гимнастика
проводится со среднего возраста, развивает
пластику движений



Технологии музыкального воздействия

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



Технологии эстетической направленности

реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам



Проблема:

Организация совместной деятельности родителей и педагогов по внедрению здоровьесберегающих технологий в семью.



Практическая деятельность по решению проблемы:

1. презентация деятельности на общем родительском собрании по теме: «Здоровье – главная ценность в жизни»;
2. презентации плакатов, как вида агитации и пропаганды здорового образа жизни;
3. выпуск рукописной семейной газеты с рубрикой: «использование здоровые сберегающих технологий в семье»;
4. обмен опытом семейного воспитания по внедрению здоровые сберегающих технологий в средствах массовой информации;
5. постановка новой проблемы, разработка нового мини проекта на основе приобретенного опыта по теме: «Организация здоровьесберегающей предметной среды в семье».

Результат

- Родители становятся единомышленниками с педагогами ДОУ;
- **Изменение отношения детей к сохранению своего здоровья;**
- Активное участие родителей в рукописной газете «Родительский вестник», рассказывающий о практическом опыте использования здоровьесберегающих технологий в семье;
- **Создание в семье медиатеки, включающей развивающие и обучающие программы, аудио – видео кассет, дисков с записями учебных фильмов, мультфильмов для удовлетворения интересов детей, образования взрослых членов семьи.**
- Участие родителей в составлении памяток, призывающих использовать здоровьесберегающие технологии в семье.