

Современные здоровьесберегающие  
технологии в работе с  
дошкольниками  
в контексте ФГОС

# **ЭЛЕМЕНТЫ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ:**

- организация мониторинга здоровья дошкольников
- 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

# элементы физкультурно-оздоровительной технологии

- развитие физических качеств, двигательной активности
- становление физической культуры дошкольников,
- дыхательная гимнастика,
- массаж и самомассаж,
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

# **Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.**

Технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

# **Элементы обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**

технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка

# Элементы технологии валеологического просвещения родителей.

- папки-передвижки
- беседы
- личный пример педагога
- нетрадиционные формы работы с родителями
- практические показы (практикумы) и др. формы работы.

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика бодрящая Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин
- Гимнастика корригирующая

# Технологии обучения здоровому образу жизни

- Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)
- Коммуникативные игры
- Занятия из серии «Здоровье»
- Самомассаж
- Точечный самомассаж

# Коррекционные технологии

- Арт- терапия
- Сказкотерапия
- Технологии музыкального воздействия
- Технологии воздействия цветом
- Технологии коррекции поведения
- Психогимнастика

Массаж стоп имеет оздоравливающий эффект на весь организм в целом, т.к. на стопе имеется проекция всех органов. Улучшается общее состояние, стимулирует активные точки и зоны, повышает иммунную систему, мобилизует внутренние силы организма, является прекрасным средством от плоскостопия. Деткам очень нравится ходить по массажным коврикам, по дорожке здоровья. На ковриках они не просто стоят, а выполняют упражнения перекачивания с пяточки на носочек.

Использование данных видов упражнений приносят огромную пользу. После занятий с такими тренажёрами у детей наблюдается снижение психической утомляемости, агрессии, избыточной нервной возбудимости.



Для развития мелкой моторики рук, способности координации движений, активизации речевого развития кроме пальчиковой гимнастики со стихами используем нетрадиционное оборудование.



Это игры со скрепками, с пуговицами, с прищепками.



Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками:

их нужно вертеть в руках, щелкать по ним пальцами "стрелять", направлять в специальные желобки и лунки-отверстия, состязаться в точности попадания

Массаж грецкими орехами:

катать два ореха между ладонями, один орех прокатывать между пальцами

удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки и обеих рук



Массаж шестигранными карандашами:  
пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами  
удерживать в определенном положении в правой и левой руке .

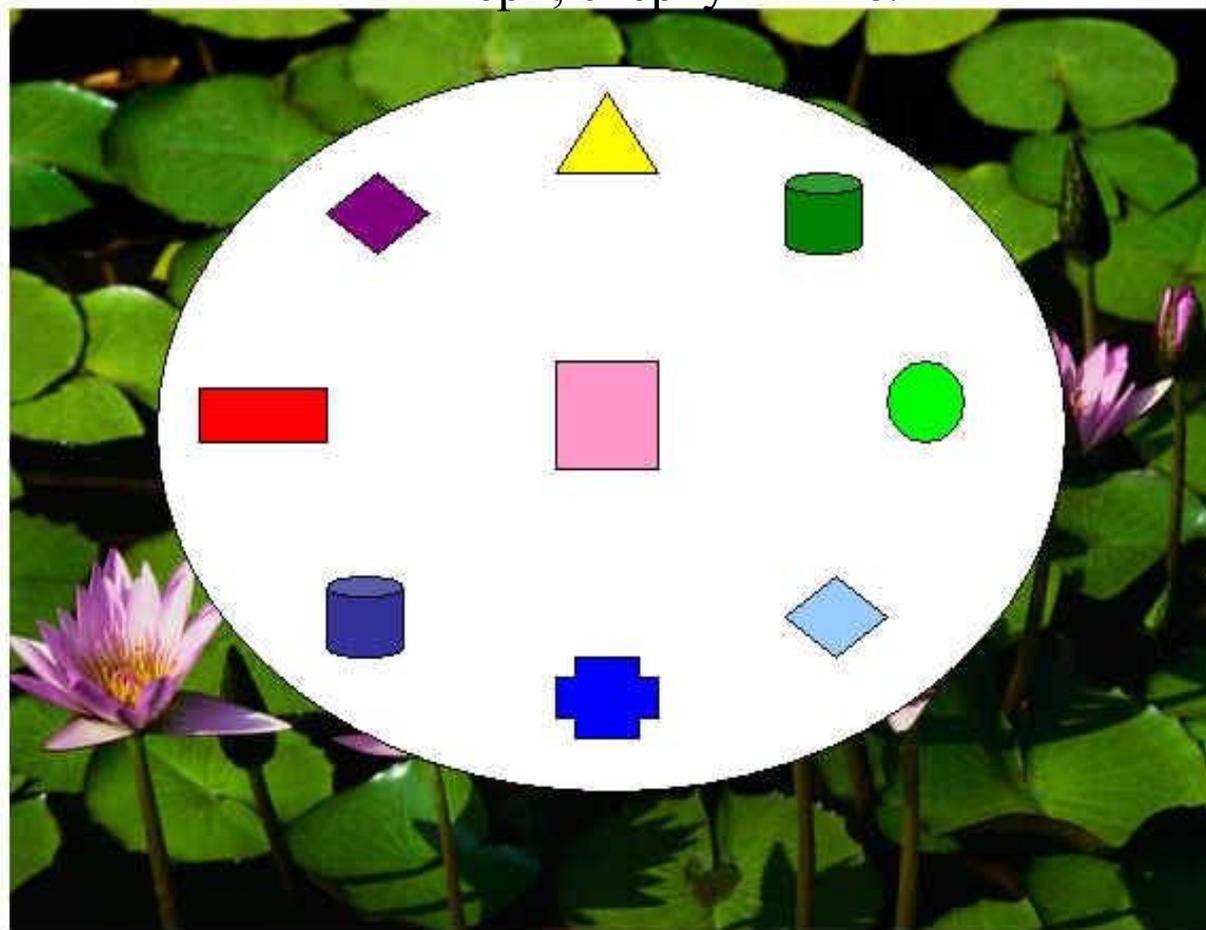


Для повышения общего жизненного тонуса, устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы, укрепления диафрагмы, улучшения лимфо- и кровообращения в легких, улучшения деятельности сердечнососудистой системы используем в работе с детьми различные виды дыхательных гимнастик, Также мы используем нетрадиционные технологии. *«Новогодний снежок»* Сделанные из бумаги снежинки или бабочки на ниточке прикрепили к ветке Ребенок вдохнув слегка, наклоняется, и выдыхая, старается их сдуть, чтоб «полетели».

С целью систематического использования дыхательных упражнений мы включаем комплексы в утреннюю гимнастику, в гимнастику после сна, на физкультурных занятиях.



Концепцию Базарного В.Ф. используем для тренировки мышц органов зрения. Для профилактики зрительного утомления, усталости глаз также используем схемы зрительных траекторий. Детям предлагается найти глазами какую-либо фигуру. Затем «пробежать» глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху – вниз.



Можно на кончик  
указки прикрепить  
бабочку и с ней  
отправиться в  
путешествие.



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ  
СНА



Эмоциональная составляющая, как известно, играет важную роль в дошкольном возрасте. Проводя большую часть времени в детском саду, дети переживают в течение дня самые разные эмоциональные состояния: от безмерной радости и веселья до глубочайшей обиды на сверстников и даже воспитателя. И от уровня знаний педагогов об эмоциональной сфере дошкольников зависит успех формирования эмоциональной стабильности у детей, что приобретает особое значение в период их поступления в школу. С этой целью создан центр релаксации, в которой используются специально подобранные упражнения на расслабление определённых частей тела и всего организма. Для обеспечения благоприятного психологического климата в группах используем минуты релаксации, психогимнастику по методике М.И.Чистяковой, музыкотерапию, антистрессовый массаж, сказкотерапию.

# Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!