



Презентация

«Здоровьесберегающие технологии в подготовительной группе ДОУ».

Воспитатель: Рожкова Н.Е.
МДОУ детский сад №6 «Солнышко» г. Семенов

Актуальность темы

Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются:

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента здоровья человека. Именно в этот период идет интенсивное развитие функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

В связи с этим в ДОО необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Понятия « здоровье», «здоровьесберегающая технология»

- Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека.
- Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ :
 - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения;
 - процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.
- В более узком смысле слова – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, развития и воспитания.

Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
- Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;
- валеологического просвещения родителей.
- Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Здоровьесберегающие технологии

ПРИНЦИПЫ

- Возрастной адекватности
- Сознательности и активности
- Систематичности и последовательности
- Доступности и индивидуальности
- Системного чередования нагрузок и отдыха
- Постепенного наращивания оздоровительных воздействий

СРЕДСТВА

- Оздоровительные силы природы
- Средства двигательной направленности (основные движения, ОРУ, физические упражнения, подвижные игры и др)
- Гигиенические факторы

Медико- профилактические технологии

- Технологии обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими правилами и нормами.

Медико-профилактические технологии:

- Организация мониторинга здоровья дошкольников
- Организация и контроль питания детей
- Организация профилактических мероприятий в детском саду
- Закаливание и физическое развитие дошкольников
- Организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов
- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ

Физкультурно–оздоровительные технологии

Технологии, направленные на развитие физических качеств и двигательной активности детей, приобщение детей к здоровому образу жизни.

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика пробуждения
- Динамические паузы
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Точечный массаж.
- Физическая культура

- Спортивные досуги
- Прогулки, походы
- Самостоятельная двигательная деятельность детей
- Комплекс закаливающих – мероприятий
- Валеологическое развитие
- Подвижные и спортивные игры



Утренняя гимнастика

Формы проведения:

- Традиционная- классическая с предметами и без, с нестандартным оборудованием
- Игровая – 2-3 подвижные игры
- Сюжетная
- С использованием полосы препятствий и коррегирующей дорожки
- С использованием танцевальных упражнений, танцевально-ритмических и аэробики
- С включением оздоровительного бега, комплекса упражнений на дыхание

Проводится в групповой комнате, физкультурном зале, под музыку.

Гимнастика пробуждения

Это физические упражнения после дневного сна. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах.

В сочетании с воздушными ваннами и ходьбой босиком по корригирующей дорожке:

- малоподвижные и хороводные игры
- Комплекс профилактической гимнастики
- Спортивный ералаш с имеющимся оборудованием
- Комплекс ритмической гимнастики
- Комплекс упражнений на кровати с использованием схем и малых форм фольклора.





Динамические паузы

Это своего рода отдых между двумя занятиями или смена деятельности.

Использую следующие виды динамических пауз:

- упражнения для снятия общего утомления
- упражнения для кистей рук (пальчиковая гимнастика)
- гимнастика для глаз;
- упражнения на осанку;
- дыхательная гимнастика;
- перекрёстные движения.



Пальчиковая гимнастика

Проводится с младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Проводится в любой удобный отрезок времени.



Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы.

Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.



Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры, также как и спортивные, используем для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление. Проводятся на прогулке, в групповой комнате – с малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно.



Точечный массаж.

Это воздействие на биологически активные точки, расположенные на коже человека В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. С детьми старшего возраста.



Физическая культура

Проводится несколько раз в неделю в спортивном зале. Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ.



Валеологическое развитие

Валеология – наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании здоровья, управлении им. Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным правилам и нормам укрепления здоровья и привития навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятия физкультурой и саморазвитием, рациональное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу. Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, занятия-беседы, разнообразные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и опыты, валеологические тесты и задачи, видео и аудиозаписи.



Самостоятельная двигательная деятельность детей.

Физкультурно-массовые занятия:

- Неделя здоровья
- Каникулы
- Физкультурные досуги
- Физкультурно-оздоровительные праздники на открытом воздухе
- Ярмарка подвижных игр
- Тематические праздники
- Игры-соревнования
- Посещение городского спорткомплекса и спортивной школы



Спортивные досуги

Посещение городского спорткомплекса и спортивной школы.



Прогулки, походы

Физкультурные прогулки (в парк, на стадион).



Комплекс закаливающих мероприятий:

- полоскание горла и рта
- бодрящая гимнастика
- воздушное закаливание
- хождение по "дорожкам здоровья"
- профилактика плоскостопия
- хождение босиком
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе

Валеологическое просвещение родителей

- информация в родительских уголках, в папках-передвижках, в библиотеке ДОО;
- консультации;
- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.;
- "дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и в бассейне, закаливающих и лечебных процедур;
- совместные физкультурные досуги и праздники и т.д.

Заключение

- Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии позволяют повысить мотивацию на здоровый образ жизни у всех субъектов воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.