

«Развитие и укрепление здоровья детей через здоровьесберегающие технологии с использованием ИКТ»



*« 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*

- *В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка — это самая главная задача не только для родителей, и для педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. В своей работе использую как традиционные, так и нетрадиционные методы: пальчиковую гимнастику, массаж и самомассаж, дыхательную гимнастику и многое другое. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровьесберегающих технологий. И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, показать вам это Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.*

- *в нашем дошкольном учреждении современные информационные технологии все плотнее входят в жизнь, так как дошкольное образовательное учреждение как носитель культуры и знаний не может оставаться в стороне. Речь идёт об использовании информационно – коммуникационных технологий (ИКТ) педагогами для повышения эффективности образовательного процесса. Средства информационно – коммуникационных технологий в нашем детском саду:*

- *компьютер*
- *мультимедийный проектор*
- *принтер*
- *видеокамера.*
- фотоаппарат*

*В нашей группе используем ИКТ в проведении физминуток, пальчиковых гимнастик, гимнастик для глаз, динамических пауз. Прежде всего, это эмоциональный настрой во время утреннего приема детей.*

*особенно необходимо в начале дня, чтобы сразу же настроить ребенка на доброжелательность, спокойствие веру в себя. Для создания соответствующего настроения мы используем музыку, стихи, картины (компьютер, мультимедийный проектор, и называем «минутами вхождения в день», где каждый ребенок по – своему воспринимает окружающий мир, и мы стараемся создать условия для развития их чувств. Например. На фоне слайда (природа, отрывок из любимого мультфильма), в сопровождении музыки: - Настал новый день. Я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь друг другу. Как хорошо, что мы сегодня здесь все вместе. Глубоко вдохните и выдохните...Выдохните вчерашнюю обиду, злобу, забудьте о них, вдохните свежесть и красоту белого снега, тепло солнечных лучей. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу.*

# *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*





*Гимнастика дыхательная  
проводится в проветриваемом помещении,  
педагог даёт детям инструкции об  
обращении с носом*



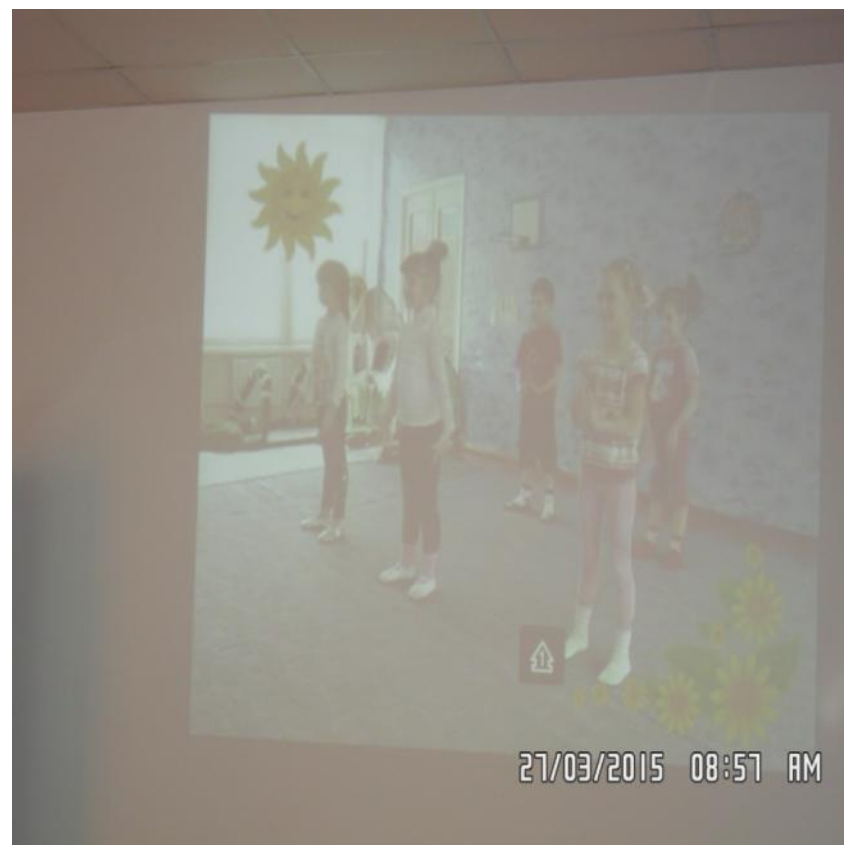
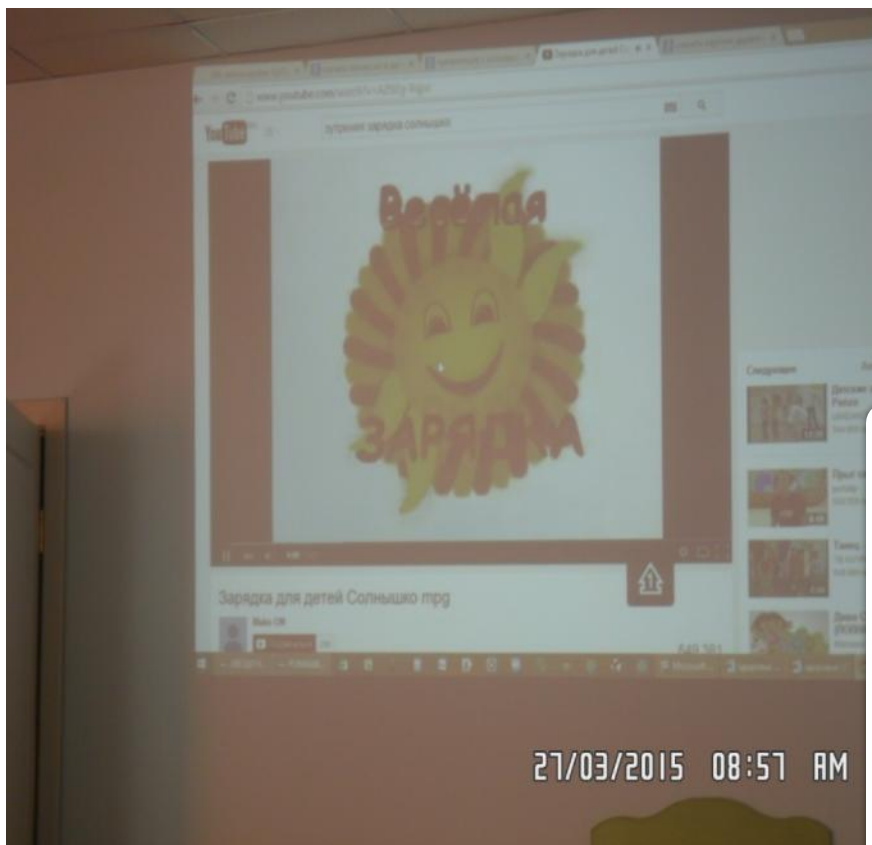


# Утренняя гимнастика

*В нашей группе используем ИКТ в проведении физминуток, пальчиковых гимнастик, гимнастик для глаз, динамических пауз. Прежде всего, это эмоциональный настрой во время утреннего приема детей.*



*«СОЛНЫШКО ЛУЧИСТОЕ»*



# 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*



*Музыка с  
мамой  
Железнова  
Е.С.*



# Релаксация

используется спокойная классическая музыка  
(Чайковский, Рахманинов) звуки природы





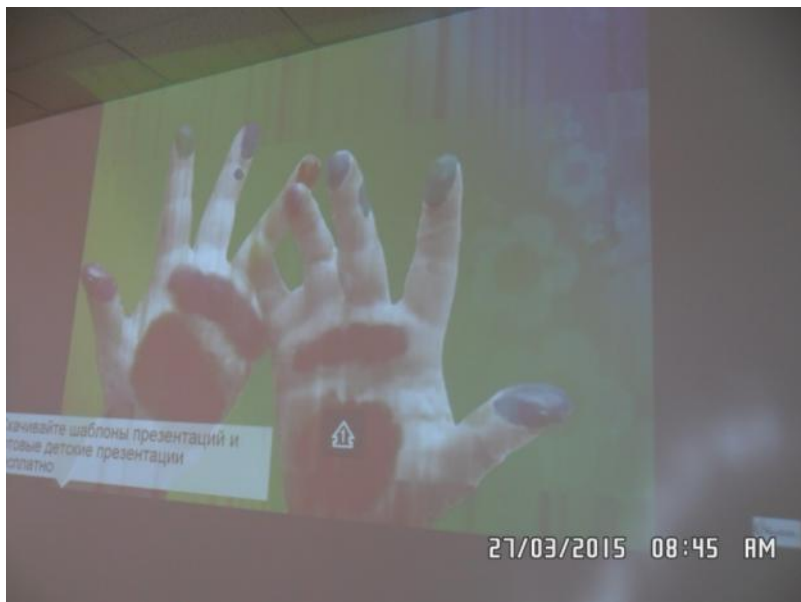
*Гимнастика бодрящая, закаливание  
форма проведения различна: упражнения на  
кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам  
«здоровья», лёгкий бег из группы в спортзал с разницей  
температуры в помещениях и другие.*



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



# ***ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА***



- *Тренировка тонких движений пальцев рук рассматривается как неотъемлемая часть комплексной системы коррекционной воздействия на детей с нарушениями речи. Гимнастика пальчиковая проводится индивидуально либо с группой ежедневно во время занятий или в совместной деятельности. Движения, звук, мультипликация привлекает внимание ребенка – такая необычная игровая деятельность вызывает у детей ярко выраженный интерес и эмоциональный настрой, позволяет предельно мобилизовать их внимание.*

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





- . Обязательным элементом коррекционной работы с детьми с общим недоразвитием речи, является гимнастика для глаз. После зрительной работы, такой как рассматривание предметов, иллюстраций, а также самостоятельного рисования необходима зрительная гимнастика. Дети выполняют разнообразные упражнения – движения глаза (голова неподвижна): вправо–влево; вверх–вниз; далеко–близко(предмет на экране удаляется и приближается); по кругу–слева–направо; по диагонали–сверху вниз. Демонстрируется он на проекторе в медленном темпе, чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей, чтобы ребенок до конца проследил его движение.

*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 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*



*ПРОГУЛКА  
НА  
СВЕЖЕМ  
ВОЗДУХЕ*



- *И в завершении я предлагаю вам помедитировать. (проводится под спокойную музыку) .*
- *Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.*
- *А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!*



*Мы стремимся к полной реализации, в жизни  
каждого ребенка, трех моментов:*

*достаточной индивидуальной  
умственной нагрузки*

*обеспечение условий для преобладания  
положительных эмоциональных  
впечатлений*

*полное удовлетворение потребности в  
движении*