

# *Семинар для воспитателей «Здоровьесберегающие технологии»*



*«Я не боюсь еще и еще раз повторить: 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*

*Подготовила воспитатель группы 3/1: Егорова В.О.*

# **«Здоровьесберегающие технологии»**

**Эти технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса (детей, педагогов, воспитателей и родителей).**

# Цель здоровьесберегающих технологий

**Сформировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие воспитаника, социальные навыки и уверенность в себе.**

# Задачи здоровьесберегающих технологий:

- ▶ Сохранение и поддержание здоровья воспитанников на высоком уровне;
- ▶ Создание условий для их своевременного и полноценного физического развития;
- ▶ Формировать здоровьесберегающее и здоровьесокрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- ▶ Создавать психологически комфортную среду в группах, обеспечивая тем самым возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства;
- ▶ Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;

- ▶ Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- ▶ Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка)
- ▶ Дать элементарные представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека;
- ▶ Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- ▶ Уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение.
- ▶ Поддержание связи с родителями в работе здоровьесберегающей направленности.

# Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ

## Медико-профилактические технологии

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН

## Образовательные технологии

- Формирование у ребёнка осознанного отношения к здоровью и жизни
- Накопление знаний о здоровье
- Развитие умений оберегать его.

## Физкультурно-оздоровительные технологии

- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники

## Валеологическое просвещение родителей

- Формировании у родителей здорового образа жизни как ценности
- Знакомство родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в ДОУ
- Информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка
- Привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

## Социально-психологические технологии

- Тренинги
- Релаксация
- Музыкаотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия
- Рисорография

# Группы здоровьесберегающих технологий

## Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- стретчинг,
- ритмопластика,
- динамические паузы,
- подвижные и спортивные игры,
- релаксация,
- технологии эстетической направленности,
- гимнастика пальчиковая,
- гимнастика для глаз,
- гимнастика дыхательная,
- гимнастика бодрящая,
- гимнастика корригирующая,
- гимнастика ортопедическая.

## Технологии обучения здоровому образу жизни

- физкультурное занятие,
- проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия),
- коммуникативные игры,
- беседы из серии «Здоровье»,
- самомассаж,
- точечный самомассаж,
- активный отдых (физкультурный досуг),
- физкультурный праздник «День здоровья».

## Коррекционные технологии

- арттерапия,
- технологии музыкального воздействия,
- сказкотерапия,
- технологии воздействия цветом,
- технологии коррекции поведения,
- психогимнастика,
- фонетическая и логопедическая ритмика.

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- ▶ **Стретчинг** – специальные упражнения под музыку на растягивание, полезны всем независимо от возраста и степени развития гибкости. Проводятся не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.
- ▶ **Ритмопластика**- система физических упражнений, имеющих целью всестороннее гармоничное развитие тела. Это сочетание: физкультуры и хореографии. Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. Со среднего возраста.
- ▶ **Динамические паузы**– во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
- ▶ **Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.



- ▶ **Релаксация** – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
- ▶ **Гимнастика пальчиковая** – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
- ▶ **Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
- ▶ **Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

# Технологии обучения здоровому образу жизни

- ▶ **Физкультурное занятие** – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
- ▶ **Проблемно-игровые занятия** (игротренинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
- ▶ **Коммуникативные игры** – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
- ▶ **Занятия из серии «Здоровье»** – 1 раз в неделю по 30 мин. Со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

# Коррекционные технологии

- ▶ **Технологии музыкального воздействия** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
- ▶ **Сказкотерапия** – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.
- ▶ **Технологии воздействия цветом** – Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

# Формы работы по здоровьесберегающим технологиям в старшей группе 3/1

**«Улыбкотерапия»** Здоровье детей станет крепче и от улыбки воспитателя, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, и процесс воспитания проходит плодотворней. А ещё у ребёнка появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

**Игра «Минуты тишины»** Игра, способствующая развитию волевых качеств детей.

1. Минутки тишины можно использовать на разных этапах занятия в соответствии с темой и целями.
2. Подбор текстов для минуток тишины осуществлять с учетом возраста детей, темой и целями.
3. Продумывать музыкальное сопровождение для создания визуализации текста и эмоционального настроения.
4. Придерживаться общих требований к проведению минуток тишины:
  - 4.1 Посадка. Спина прямая (желательно иметь опору, ноги – устойчивая опора, руки свободны, расслаблены).
  - 4.2 Дыхание. Вдох – выдох (2 – 3 раза задуть свечу на ладони – визуально).
  - 4.3 Выход. Откройте глаза. Улыбнитесь. Подтянитесь.

- ▶ **Игра «Минуты шалости»** - психологическая разгрузка. Воспитатель по сигналу предлагает детям шалить. Каждый делает то, что ему хочется: прыгает, бегаёт, кувыркается... Повторный сигнал через 1-2 минуты, объявляется конец шалости.



- ▶ Психологический настрой **«Цепочка дружбы»**. -Встанем в круг! Настроимся на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!



# Список литературы:

- ▶ Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005
- ▶ Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010
- ▶ Интернет ресурсы
  1. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/11/06/sovremennyezdorovesberegayushchie-tehnologii>
  2. [https://infourok.ru/zdorovyeberegayushchie\\_tehnologii\\_v\\_sisteme\\_ozdorovitelnoy\\_raboty\\_dou\\_soglasno\\_-459650.htm](https://infourok.ru/zdorovyeberegayushchie_tehnologii_v_sisteme_ozdorovitelnoy_raboty_dou_soglasno_-459650.htm)