

МБДОУ д/с «Ромашка»

*Современные
здоровьесберегающие
технологии в группе раннего
возраста*

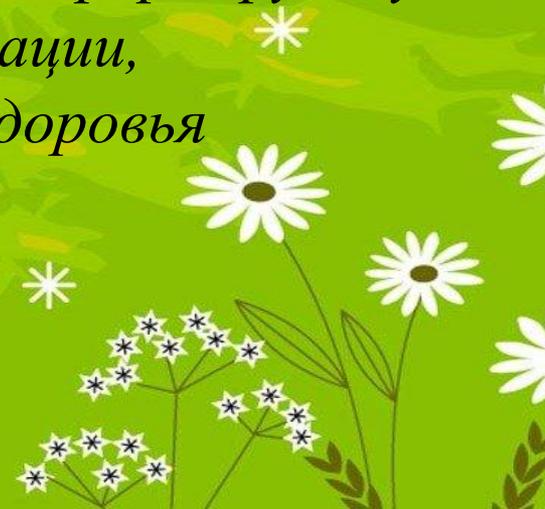
*Подготовила воспитатель
группы раннего возраста
Малышева Е.П.*



Здоровье сберегающие образовательные технологии

- ❖ *системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье воспитанников и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.*
- 
- 

- *Усилия работников ДОО сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становятся **здоровьесберегающие технологии**, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.*
- *Применение в работе ДОО **здоровьесберегающих педагогических технологий** повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.*





❖ *Ранний возраст это возраст, который ограничен малыми возможностями самих малышей, но одновременно очень важный период в жизни человека, в котором закладываются все основные кирпичики его будущего благополучия.*

❖ *В этом возрасте огромное внимание уделяется адаптации детишек к дошкольному учреждению.*

❖ *Все виды современных здоровьесберегающих технологий отлично подходят для решения этой задачи.*

❖ *Виды здоровьесберегающих технологий:*

❖ *медико-профилактические*

❖ *физкультурно-оздоровительные*

❖ *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*



Динамические паузы

- ❖ *Проводятся для всех детей во время занятий, в качестве профилактики утомления, в течении 2-5 минут.*
- ❖ *Это обеспечивает разумное сочетание образовательных и оздоровительных задач.*
- ❖ *Благодаря динамическим паузам дети лучше усваивают материал, занятие становится более интересным.*





Подвижные и спортивные игры

- ❖ *Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Проводятся ежедневно.*
 - ❖ *Подвижные игры направлены не только на развитие игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья малышей, формируют благоприятный фон в группе.*
- 

Релаксация

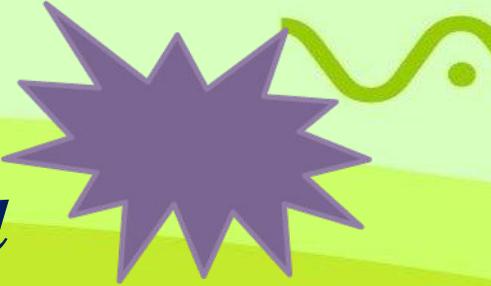
- ❖ *Релаксация направлена на формирование эмоциональной стабильности ребенка, которая имеет огромное значение в адаптационный период, ведет к эмоциональному благополучию малыша.*
- ❖ *Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.*



Сказкотерапия

- ❖ *Используется для психотерапевтической и развивающей работы.*
 - ❖ *Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.*
 - ❖ *Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев.*
- 

Психогимнастика



❖ *В ДОУ применяются при проведении ООД.*

Помогают создать положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость и снять усталость, стресс.



Пальчиковая гимнастика

- ❖ *Проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно.*
- ❖ *Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).*
- ❖ *Регулярно выполняя пальчиковую гимнастику мы не только развиваем мелкие мышцы рук, но и готовим руку ребенка к письму, к дальнейшему обучению в школе.*



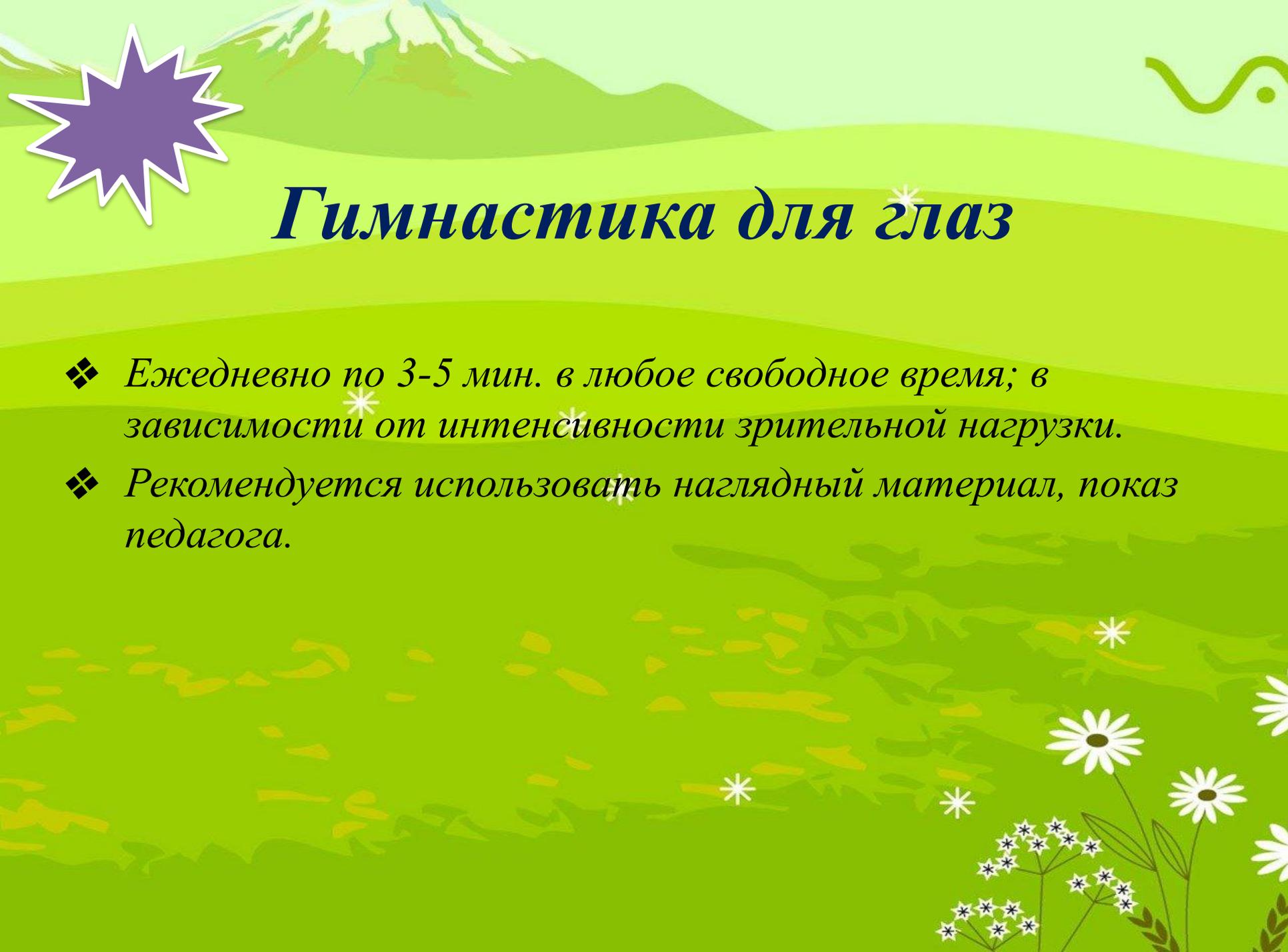
Гимнастика бодрящая

- ❖ *Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.*
- ❖ *Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по следам, легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.*
- ❖ *Способствует мягкому переходу ото сна к бодрствованию через движение.*
- ❖ *Стимулирует мышечный тонус, поднимает настроение.*





Гимнастика для глаз

- ❖ *Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.*
 - ❖ *Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.*
- 



Гимнастика дыхательная

- ❖ *Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.*
 - ❖ *Необходимо перед занятием обеспечить проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.*
- 



Закаливающие мероприятия

- ❖ *Закаливание – это простой и доступный каждому способ повысить иммунитет и сопротивляемость организма к внешним факторам, снизить риск заболевания, укрепить тело физически, добавить энергии и сил. Все специалисты советуют проводить такие процедуры с раннего детства, чтобы уберечь ребенка от частных болезней, простуды, других заболеваний.*
- 



*В заключение можно сказать,
что используемые в комплексе
современные здоровьесберегающие
технологии*

*в итоге формируют у ребенка стойкую
мотивацию на здоровый образ жизни.*





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!*





Спасибо за внимание!