

**Здоровьесберегающие
ТЕХНОЛОГИИ
как средство сохранения и
укрепления здоровья детей.**
(консультация для педагогов)

Подготовила:
старший воспитатель О.Л.Томилова

г. Владикавказ, 2017 г.

*МИР ВСТУПИЛ В ЭРУ БОЛЬШИХ СКОРОСТЕЙ
И СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ МЕНЯЕТСЯ ОЧЕНЬ БЫСТРО.
БРИЛЛИАНТЫ УПАЛИ В ЦЕНЕ НА МИРОВОМ РЫНКЕ,
ЗАТО ТАМ ЖЕ РЕЗКО ВОЗРОСЛА ЦЕНА ИНФОРМАЦИИ.
И ТОЛЬКО ОДИН ПОКАЗАТЕЛЬ СТАБИЛЬНО ДЕРЖИТСЯ
НА САМОЙ ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ ВСЕМИРНОЙ СИСТЕМЫ*

ЦЕННОСТЕЙ-

СЧАСТЬЕ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

И.И. СОКОВНЯ-СЕМЁНОВА



Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека.

(по Уставу ВОЗ).

Здоровьесберегающие технологии – одно из средств решения задач сохранения и укрепления здоровья детей. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.



Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В детском саду используются следующие здоровьесберегающие технологии:

- **технологии сохранения и стимулирования здоровья,**
- **технологии обучения здоровому образу жизни,**
- **коррекционные технологии.**



Технологии сохранения и стимулирования здоровья

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Физкультурная минутка	<p>Динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла. В зависимости от вида деятельности может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, корригирующие упражнения и т.д.</p> <p>Проводится с целью профилактики утомляемости детей во время НОД.</p>	Все группы

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастна я категория</i>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений.</p> <p>Спортивные игры – игры, по которым проводятся соревнования.</p> <p>Подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем проведения.</p> <p>Могут проводиться во время прогулки и в группе – с малой и средней степенью подвижности.</p> <p>Ежедневно для всех возрастных групп планируются элементы спортивных игр.</p>	<p>Все группы</p> <p>Со ст. гр.</p>

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Пальчиковая гимнастика	<p>Тренировка тонких движений пальцев кисти рук.</p> <p>Проводится в любое время.</p> <p>Рекомендована всем детям.</p>	Все группы
Артикуляционная гимнастика	<p>Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.</p> <p>Рекомендована с 3-х лет. Результативна только при качественном её выполнении.</p>	С 3-х лет

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Бодрящая гимнастика, гимнастика пробуждения	Переход от сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Рекомендована всем детям. Проводится после дневного сна, выполняются лёжа в кроватках.	Все группы
Гимнастика для глаз	Упражнения для снятия глазного напряжения.	С 3-х лет
Дыхательная гимнастика	Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.	Все группы

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Релаксация	Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление). Проводится как компонент заключительной части НОД.	Все группы
Гимнастика корригирующая	Система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.	Все группы

Технологии обучения здоровому образу жизни

<i>Название технологий</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
НОД по физической культуре	<p>Организованная форма обучения: 3 раза в неделю: 2 младшая и средняя группы в физкультурном зале; старшая и подготовительная группы 2 раза в физкультурном зале и 1 раз на улице. 1 младшая группа – 2 раза в неделю в физкультурном зале.</p> <p>1 мл. гр.-10 мин. в группе, 2 мл. гр.-15-20 мин., ср. гр. – 20-25 мин., ст. возраст – 25 – 30 мин.</p>	Все группы

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Дни здоровья	Совместная деятельность детей, педагогов и медицинского персонала, направленная на ознакомление детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье. Проводится ежемесячно в последний день месяца	Все группы
Коммуникативные игры.	Игры, направленные на развитие коммуникативных навыков детей.	Все группы
Утренняя гимнастика	Рассматривается как важный элемент двигательного режима, средства для поднятия эмоционального тонуса детей. Обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, общение, игра.	Все группы

Коррекционные технологии

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
Сказкотерапия	Совместная деятельность, которую проводит педагог-психолог. Используется для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповая деятельность - рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.	Со старшей группы

<i>Название технологии</i>	<i>Определение, особенности методики проведения</i>	<i>Возрастная категория</i>
<p>Технологии коррекции поведения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Игры с правилами -Игры – соревнования -Раскрепощающие психотехнические игры (специальные игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения) -Режиссерские игры (где ребенок самостоятельно распределяет все роли между игрушками) -Народные игры (обаяние игровых персонажей) 	<p>Все группы</p>

Приемы этих технологий должны использоваться в разных формах организации педагогического процесса:

- во время проведения НОД и прогулках,**
- в режимные моменты и в свободной деятельности детей,**
- в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.**

Обязательным компонентом НОД является включение элементов таких здоровьесберегающих педагогических технологий как **динамические паузы**, которые проводятся по мере утомляемости детей, **дыхательная и пальчиковая гимнастика, психогимнастика, упражнения для релаксации** и др., которые также могут проводиться в любой удобный отрезок времени **ежедневно**.



Дыхательные упражнения.

Осуществляется полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Кислородное питание и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника.

Пальчиковая гимнастика.

Кисти рук детей приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает руку ребенка к его дальнейшему обучению в школе. Развивается при этом не только речь, но и другие психические процессы (память, мышление, воображение).

Релаксационные упражнения.

Компонент заключительной части НОД, обеспечивающий постепенный переход в состояние расслабления, которое вызывается путем специально подобранных игровых приемов с образным названием. О хорошем расслаблении позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние т.д.



Обязательный оздоровительный момент – ПРОГУЛКА.

Оптимизация двигательной активности детей и радостные эмоции. Развитие ловкости, выносливости, координации движений, а также расширение двигательного опыта детей, совершенствование пространственной ориентировки и умения действовать совместно.



Взаимодействие педагогов с родителями воспитанников.

Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Только тесное взаимодействие воспитателей и родителей поможет добиться полноценных результатов и сохранить молодое поколение здоровым.



Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – основная задача дошкольных учреждений.

Искусству сохранения и укрепления здоровья должно уделяться как можно больше внимания. Дошкольный возраст – это самое благоприятное время для выработки правильных привычек и обучения детей методам совершенствования и сохранения здоровья.



**Творческих всем
успехов!**

