

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении

ГБДОУ №59 Калининского района

Аскендерова
Айна
Сейидалиевна

- **Здоровье** – это одна из главных ценностей жизни человека. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.
- **Здоровье детей** – это будущее страны, поэтому перед педагогами стоит задача воспитания здорового поколения.
- **Основная цель дошкольного образования** – развитие ребёнка при сохранении здоровья, развитие ребёнка в соответствии с принципом целесообразности. Поэтому необходимо научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность.
- ***Очень важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.***

**Основными компонентами
здорового образа жизни
являются:**

- 1. Правильное питание.**
- 2. Рациональная двигательная
активность.**
- 3. Закаливание организма.**
- 4. Развитие дыхательного
аппарата.**
- 5. Сохранение стабильного
температурного режима.**

■ **ЗДОРОВЬЕ** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. *(Всемирная организация здравоохранения)*

■ Термин "**технология**" – это сочетание двух греческих слов:

■ "**техно**" – мастерство, умение, и

■ "**логос**" – способ, методика, мысль.

Здоровьесберегающие технологии



целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер которые осуществляются в процессе взаимодействия



ребенка и педагога




ребенка и родителей



ребенка и доктора

A vibrant spring scene featuring a large branch of cherry blossoms in shades of pink and purple at the top. The background is a soft, bright green with scattered white and yellow flowers, and a few butterflies in various colors (orange, purple, pink) fluttering around. The overall atmosphere is cheerful and fresh.


Цель воспитателя:

- **Воспитать и формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.**
- 
- A small, stylized illustration of a village in the bottom right corner. It features several colorful houses with red, green, and purple roofs, a large pink tree with white branches, and a blue tree with white branches. The scene is set against a light green background.

Задачи:

- **формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в разных ситуациях;**
- **создавать психологически комфортную среду в группах;**
- **обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;**
- **корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (*тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка*)**
- **развивать умение действовать в соответствии с усвоенными правилами;**

В общем воспитать в сознании ребёнка представление о здоровом образе жизни и научить использовать полученные навыки в жизни.



**Здоровьесберегающие
образовательные технологии делятся
на три группы:**

**1. Технологии сохранения и
стимулирования здоровья**

**2. Технологии обучения здоровому
образу жизни**

3. Коррекционные технологии.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- **Динамические паузы**
- **Подвижные и спортивные игры**
- **Релаксация**
- **Гимнастика пальчиковая**
- **Гимнастика для глаз**
- **Гимнастика дыхательная**
- **Динамическая гимнастика**



2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- **Физкультурные занятия**
- **Точечный массаж**
- **Занятия в бассейне**
- **Проблемно – игровые ситуации и коммуникативные игры** (*игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях*)

3. Коррекционные технологии

- Сказкотерапия
- Артикуляционная гимнастика
- Арт – терапия
- Цветотерапия
- Музыка терапия
- Психогимнастика
- Су-Джок терапия

Гимнастика пальчиковая

- **Способствует овладению навыкам мелкой моторики**
- **Помогает развивать речь**
- **Повышает работоспособность коры головного мозга**
- **Развивает психические способности: мышление, память, воображение**
- **Снимает тревожность**

Дыхательная гимнастика

- **Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани**
- **Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание**
- **Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения**
- **Повышает общую сопротивляемость организма**

Су-Джок терапия

- **Воздействует на биологически активные точки организма**
- **Стимулирует речевые зоны коры головного мозга**
- **Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом**
- **Развивает мелкую моторику рук**
- **Развивает память, внимание, связную речь**

Точечный массаж и самомассаж

- **Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье**
- **Является профилактикой простудных заболеваний**
- **Повышает жизненный тонус у детей**
- **Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие**

Гимнастика для глаз

- **Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз**
- **Укрепляет мышцы глаз**
- **Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)**

Релаксация



- Учит детей расслабляться
- Способствует концентрации внимания
- Помогает снять напряжение
- Снимает возбуждение

Арт-терапия

В переводе данного слова с латыни звучит как «терапия творчеством», «лечение творчеством». Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

Виды арт-терапии

- игротерапия,
- сказкотерапия,
- оригами,
- драматерапия,
- музыкотерапия,
- цветотерапия,
- песочную терапия и т. д.

Сказкотерапия – это один из психологических методов, его используют врачи, психологи и педагоги. Преимущество сказкотерапии в том, что этот метод родители могут использовать самостоятельно. Сказкотерапия:


- помогает найти выход из проблемной ситуации (сложности во взаимоотношениях с родителями, сверстниками и т.д.);
- расширяет знания ребенка о нем самом и окружающем мире;
- обогащает внутренний мир ребенка духовно-нравственными ценностями;
- корректирует поведение и развитие речи;
- стимулирует психофизическое и эмоциональное развитие.

Музыкотерапия

- **Повышает иммунитет детей**
- **Снимает напряжение и раздражительность**
- **Снимает головную боль**
- **Восстанавливает спокойное дыхание**



**Применение в работе ДОУ
здоровьесберегающих технологий,
повышает результативность
воспитательно-образовательного
процесса, формирует у педагогов
и родителей ценностные
ориентации, направленные на
сохранение и укрепление
здоровья воспитанников**



**Здоровье ребенка превышает
все,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не
продаст.
Его берегите, как сердце, как
глаз!!!**