

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

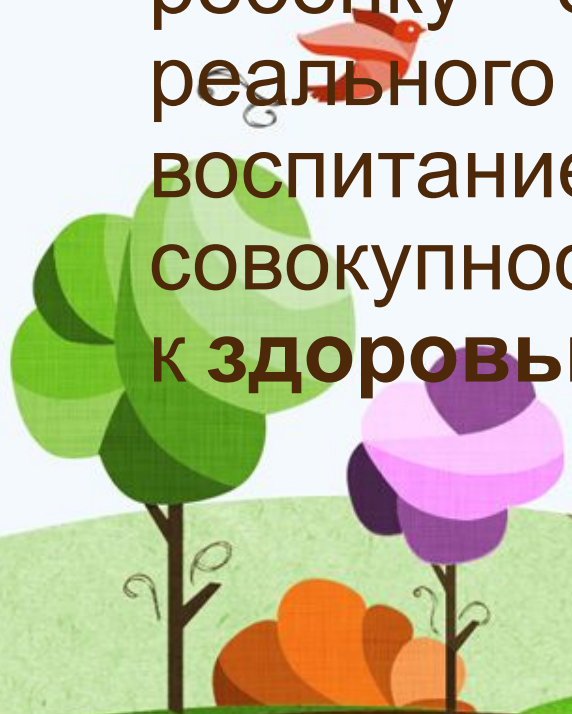
Подготовила воспитатель
Волкова Наталья Михайловна.



БЫТЬ здоровым – здорово!

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 технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.



можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Медико-профилактические технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

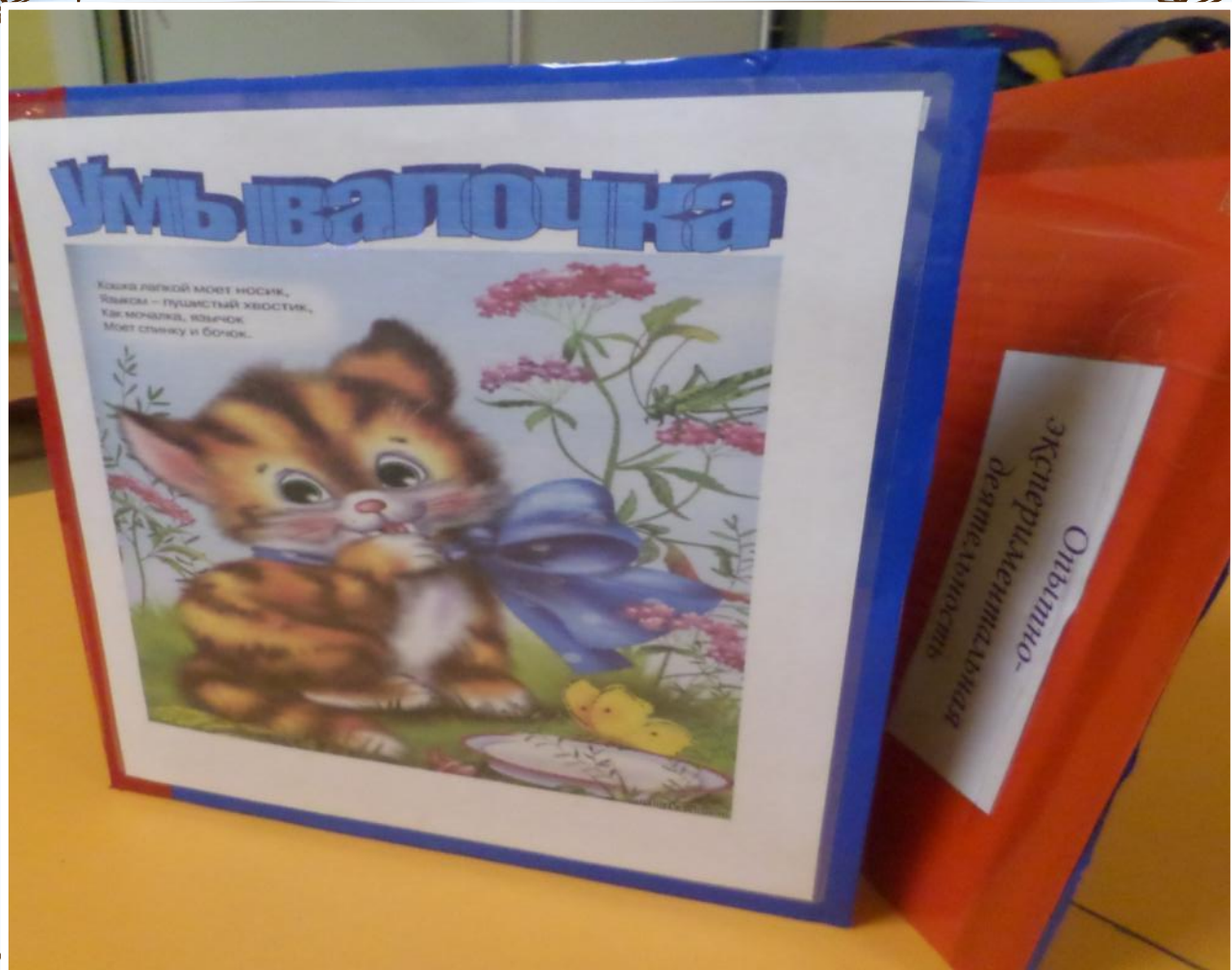
Одна из главных задач дошкольного учреждения – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать:

непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;

реабилитационные мероприятия (фитотерапия, кислородный коктейль, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренировки);

специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).



1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни .

Оздоровительная гимнастика.

Игры – релаксации.

Разные виды массажа.

Элементы упражнений йоги.

Привитие детям гигиенических навыков.

Простейшие навыки оказания первой помощи.

Физкультминутки во время занятий.

Функциональная музыка.

Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.

Массовые оздоровительные мероприятия.

Упражнения для глаз.



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Работа с семьей.

Пропаганда здорового образа жизни.
Консультации.
Индивидуальные беседы.
Выступления на родительских собраниях.
Распространение буклетов.
Проведение совместных мероприятий.

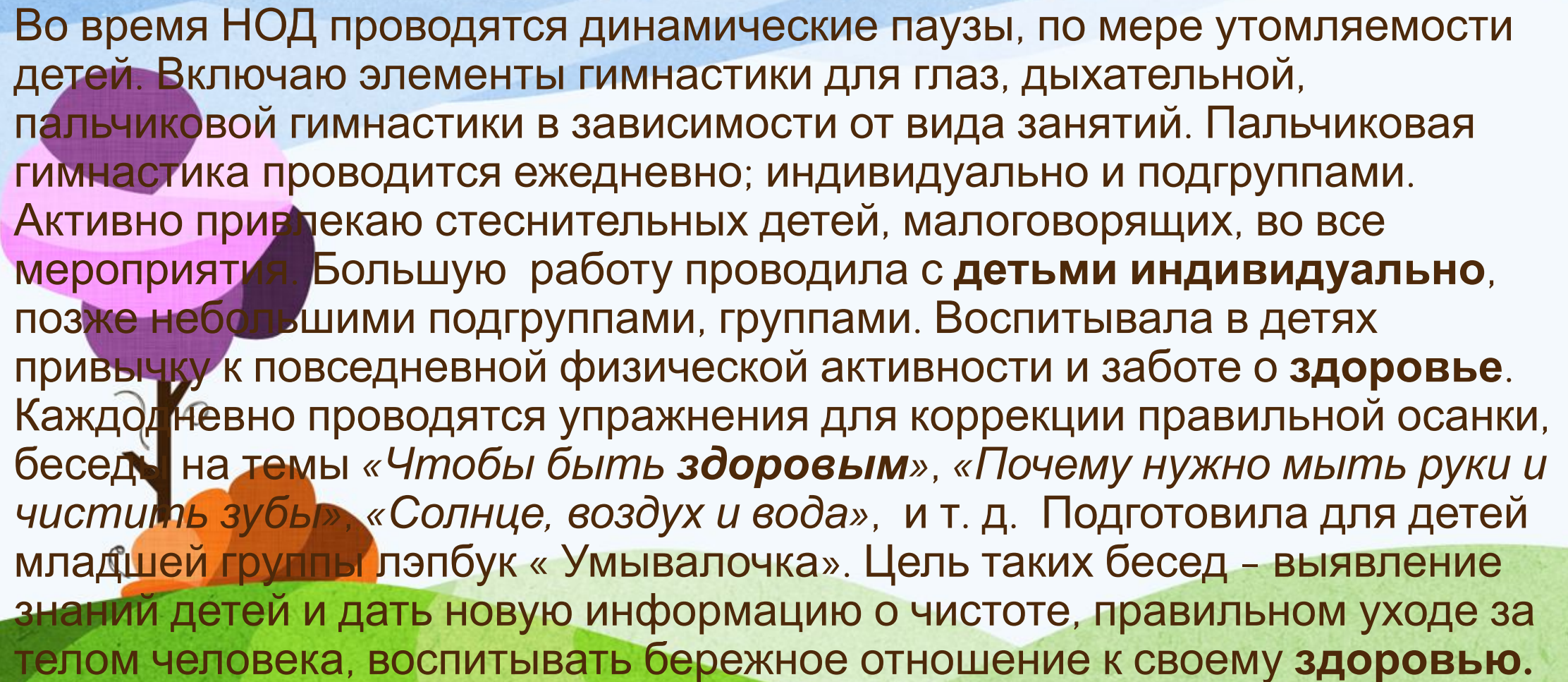
Выставки.



.3. Создание условий и развивающей среды.

Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей. Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
Подбор картотеки. Разработка отдельных оздоровительных комплексов.

Ведение кружков.



Во время НОД проводятся динамические паузы, по мере утомляемости детей. Включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики в зависимости от вида занятий. Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно; индивидуально и подгруппами. Активно привлекаю стеснительных детей, малоговорящих, во все мероприятия. Большую работу проводила с **детьми индивидуально**, позже небольшими подгруппами, группами. Воспитывала в детях привычку к повседневной физической активности и заботе о **здоровье**. Каждодневно проводятся упражнения для коррекции правильной осанки, беседы на темы «*Чтобы быть **здоровым***», «*Почему нужно мыть руки и чистить зубы*», «*Солнце, воздух и вода*», и т. д. Подготовила для детей младшей группы лэпбук «*Умывалочка*». Цель таких бесед – выявление знаний детей и дать новую информацию о чистоте, правильном уходе за телом человека, воспитывать бережное отношение к своему **здоровью**.