

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 45 «Октябрёнок» города Смоленска



Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе группы (из опыта работы)

Составители: Шестакова Н.Г.
Талюк В.В.



В.А. Сухомлинский



«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».

Здоровьесберегающие технологии в детском саду-

это система мер, включающая взаимосвязь всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья.



Здоровьесберегающие технологии направлены на:

```
graph TD; A(Стимулирование и сохранение здоровья) --> B(Обучение здоровому и правильному образу жизни); A --> C(Коррекция состояния детей); B --> A; C --> A;
```

**Стимулирование
и сохранение
здоровья**

**Обучение здоровому
и правильному
образу жизни**

**Коррекция
состояния детей**

Здоровьесберегающие технологии

Технология сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы

Подвижные и спортивные игры

Релаксация

Гимнастика пробуждения

Закаливающие процедуры

Утренняя гимнастика

Технология обучения ЗОЖ

ООД по физической культуре

Активный отдых

Коммуникативные игры

Цикл познавательных занятий по ОБЖ

Коррекционные технологии

Технология музыкального воздействия

Технология воздействия цветом

Песочная терапия

Модель здорового ребенка

Физическое
здоровье

Психическое
здоровье
здоровье

Нравственное
здоровье

Социальное
здоровье



Технология сохранения и стимулирования здоровья

Подвижные и спортивные игры применяются как часть ООД по физической культуре, на прогулке, спортивном, музыкальном зале (ежедневно)



Хороводные игры

Хороводные игры издревле любили на Руси. Без них не обходился ни один праздник.

Они развивают чувство ритма и музыкального слуха, способствуют совершенствованию двигательных навыков, располагают детей друг к другу, раскрепощают их.



Пальчиковая гимнастика

Проводится для развития мелкой моторики и для развлечения детей, стимулирует развитие пальцев рук. Регулярное их использование в саду и дома также способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.



Динамические паузы (физкультминутки)

- Развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют общему оздоровлению.



Динамические паузы в режиме дня проводятся во время ООД по мере утомляемости детей



Релаксация

используется перед и после ООД в групповой комнате, музыкальном зале



Закаливающие процедуры



Технологии обучения здоровому образу жизни

- 1. ООД по физической культуре – 3 раза в неделю (2 раза в спортивном зале, 1 раз на улице).**
- 2. Коммуникативные игры-2 раза в неделю (игры разной степени подвижности, беседы, этюды).**
- 3. Активный отдых (Дни здоровья) - 1 раз в месяц**
- 4. Беседы познавательного цикла – ежедневно**
- 5. Утренняя гимнастика**



Утренняя гимнастика

Регулярное (каждодневное) проведение утренней гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют выработыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.

В музыкальном зале, групповой комнате с музыкальным сопровождением (ежедневно)



Гимнастика пробуждения

Проводится после дневного сна
(ежедневно)



Корригирующая гимнастика профилактика плоскостопия



ООД по физической культуре

Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.



Беседы познавательного цикла «Изучаем правила дорожного движения»



ДНИ ЗДОРОВЬЯ, ЭСТАФЕТЫ, ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ



Коррекционные здоровьесберегающие технологии

- Основная цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Это такие упражнения, как:
 - катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями,
 - катание ребристого карандаша,
 - имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,
 - сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.
- Су-джок терапия

Самомассаж



Песочная терапия

развивает мелкую моторику рук, закрепляет речевые умения детей (наличие сенсорной комнаты)



Технология музыкального воздействия

Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях), танцы, музыкально-ритмические игры, музицирование на музыкальных инструментах.



ЦВЕТОТЕРАПИЯ



Результативность

- Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, применяемых в комплексе в группе, имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.
- Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей,
- наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников,
- повышается уровень общей физической подготовленности детей.

Это очень хорошо просматривается и анализируется в течение пятилетнего пребывания ребёнка в детском саду.

Источники

1. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010
3. Интернет ресурсы