

Методическое объединение
Здоровьесберегающие
технологии в условиях ДОУ

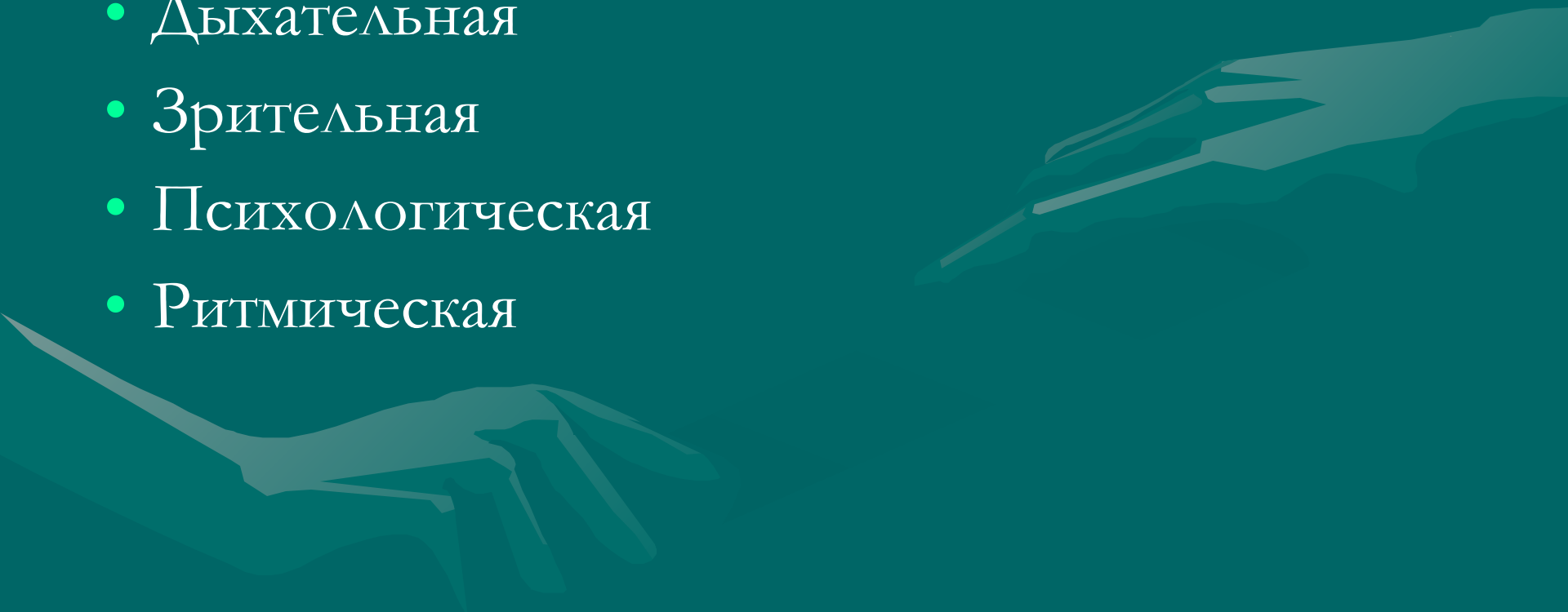


Сохранение и укрепление
здоровья воспитанников через
совершенствование системы
здоровьесберегающих технологий.



Составные части физкультминутки:

- Динамическая
- Дыхательная
- Зрительная
- Психологическая
- Ритмическая



«Физкультминутка как элемент здоровьесберегающих технологий»

Требования к проведению:

- Разнообразие упражнений
- Позитивный эмоциональный настрой
- Использование на начальном этапе утомления

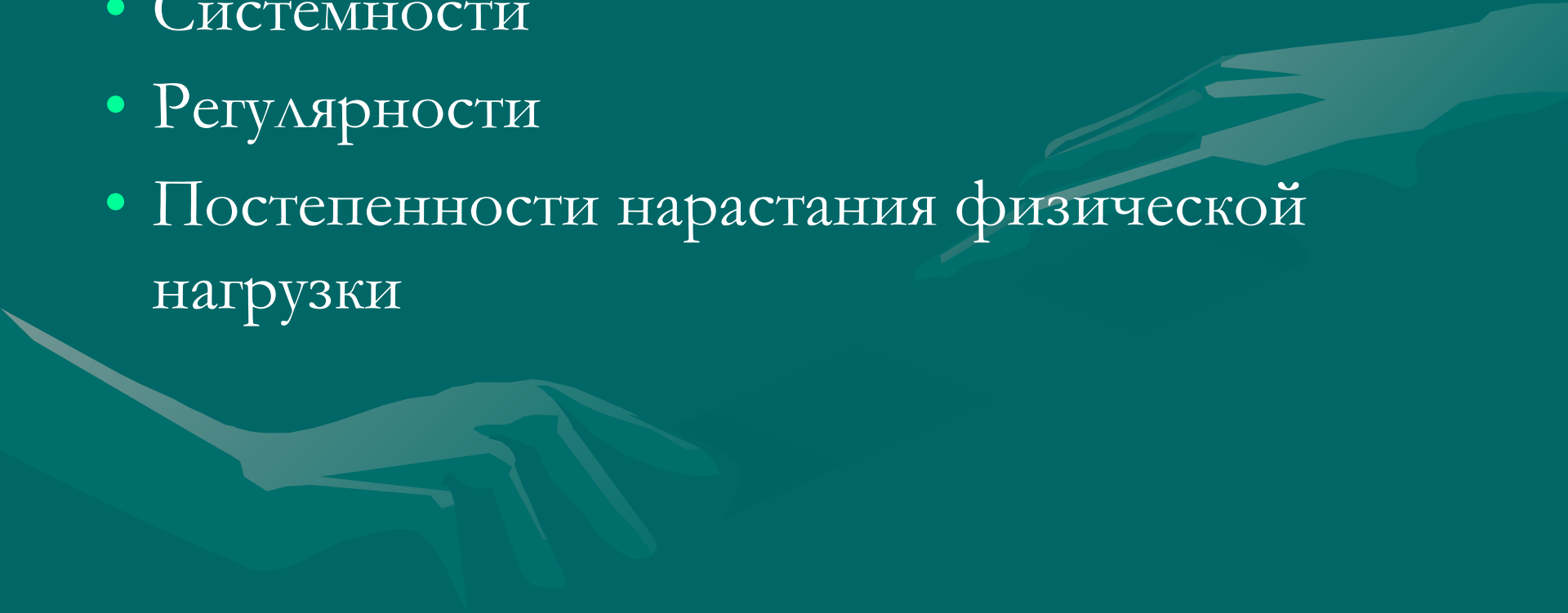
«Использование специальных комплексов упражнений, направленных на укрепление мышечного каркаса позвоночника»

Используется:

- На занятиях ЛФК
- При проведении утренней гимнастики
- На коррекционно-развивающих занятиях
- На прогулках
- На музыкальных занятиях

Принципы построения:

- Индивидуализации
- Системности
- Регулярности
- Постепенности нарастания физической нагрузки



Учет индивидуальных особенностей:

- По выбору исходного положения
- По темпу выполнения
- По количеству повторений
- По амплитуде движений
- По сложности выполнения
- По наличию эмоционального фактора
- По использованию спортивного инвентаря

Проведение спортивного праздника





Аромо- и фитотерапия



Аромо- и фитотерапия

Задачи:

- Лечебная
- Профилактическая

Принципы:

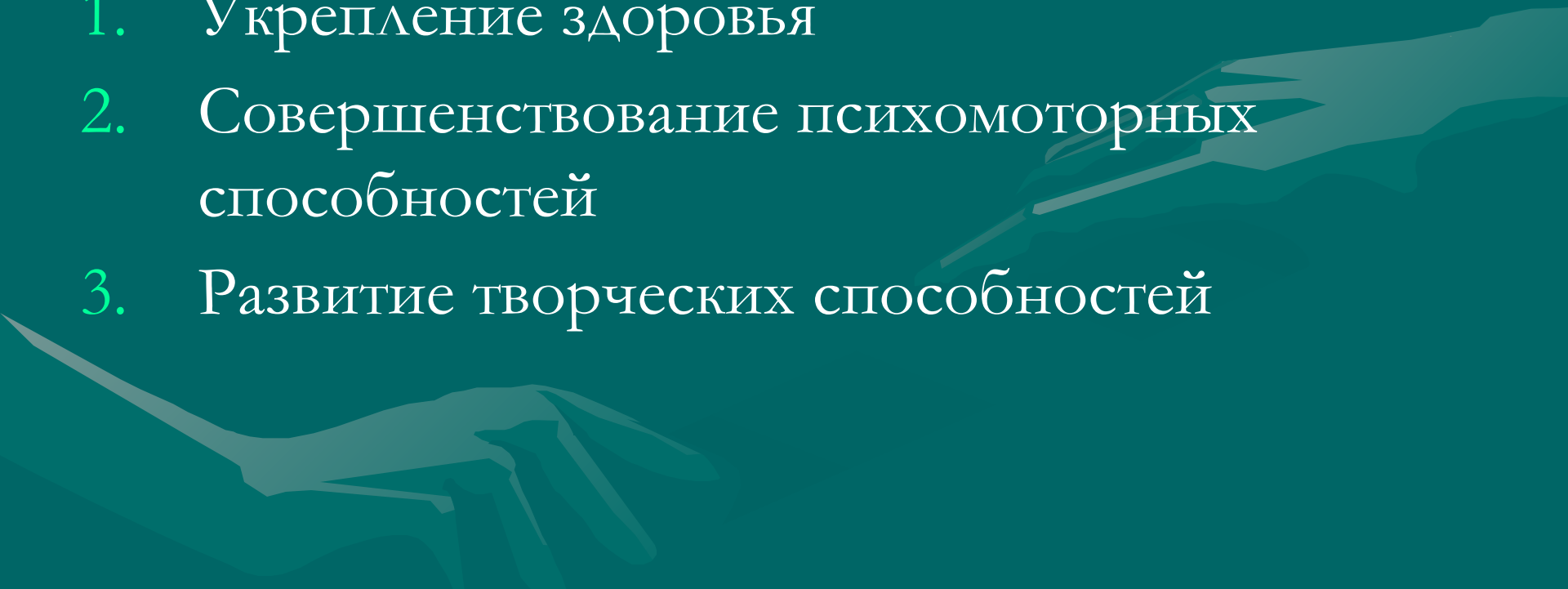
- Систематичности
- Учета индивидуальных особенностей

«Нетрадиционные средства физического воспитания детей, направленные на повышение адаптационных возможностей вегетативных систем организма»

Виды:

- Игрогимнастика
- Игротанцы
- Игропластика
- Пальчиковая гимнастика
- Игровой самомассаж
- Музыкально-подвижные игры
- Креативная гимнастика

Задачи работы:

1. Укрепление здоровья
 2. Совершенствование психомоторных способностей
 3. Развитие творческих способностей
- 
- A stylized, semi-transparent illustration of two hands shaking, positioned in the lower half of the slide. The hands are rendered in a light teal color, matching the background, and are shown in a firm grip, symbolizing agreement or partnership.

Проведение гимнастики в ДОУ

Цель: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Задачи:

- Всестороннее физическое совершенствование функций организма
- Повышение работоспособности
- Формирование двигательных умений и навыков
- Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, равновесия, выносливости.

Проведение закаливающих процедур в ДОУ

Цель: профилактика простудных заболеваний

Виды закаливания:

- Проветривание
- Прогулка
- Использование солевых дорожек
- Дыхательная гимнастика
- Массажные коврики

Повышение интенсивности умственной деятельности.









Профилактика психоэмоционального перенапряжения. Обучение самоконтролю и саморегуляции.

Факторы эмоционального неблагополучия детей :

- Изменение привычных условий жизни
- Негативное отношение окружающих людей
- Длительное пребывание в ситуации стресса

Профилактика психоэмоционального напряжения.

- Лечебно-профилактическая работа.
- Обеспечение психологической безопасности.
- Оздоровительная направленность образовательного процесса.
- Социально-педагогическая и психологическая поддержка детей из проблемных семей.

Обучение самоконтролю и саморегуляции в различных сферах психики:

- Двигательная сфера
- Эмоциональная сфера
- Сфера общения
- Поведенческая сфера

Двигательная и эмоциональная сферы



Сфера общения



Сфера поведения



«Готовность воспитанников подготовительной группы к обучению в школе»

Аспекты школьной зрелости:

1. Физический
2. Социальный
3. Интеллектуальный
4. Психологический

Задачи:

- Повышение уровня психического, социального, эмоционального и интеллектуального развития ребенка
- Обеспечение охраны и укрепления здоровья ребенка
- Коррекция негативных тенденций развития
- Стимулирование и обогащение развития во всех видах деятельности
- Профилактика вторичных отклонений в развитии и трудностей в обучении на начальном этапе.

Здоровьесберегающие технологии в психолого-педагогическом процессе:

- - «Пальчиковая гимнастика для дошкольников»
- - дыхательная гимнастика
- - гимнастика для глаз
- - контроль осанки.
- - динамические паузы
- - физминутки
- - самомассаж

- - «Психогимнастика» и релаксационные упражнения
- - учет индивидуальных особенностей каждого ребенка
- - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;
- - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;
- - коррекция поведения;

Здоровьесберегающие технологии в системе физкультурно- оздоровительных мероприятий:

- - Обеспечение здорового ритма жизни
- - Физические упражнения
- - Гигиенические и водные процедуры
- - Световоздушные ванны
- - Активный отдых
- - Фитотерапия и ароматерапия

- - Свето и цветотерапия
- - Диетотерапия
- - Музтерапия
- - Спецзакаливание
- - Физиотерапия:
- - Работа с родителями







ВСЁ!

