

Методическое объединение  
Здоровьесберегающие  
технологии в условиях ДОУ

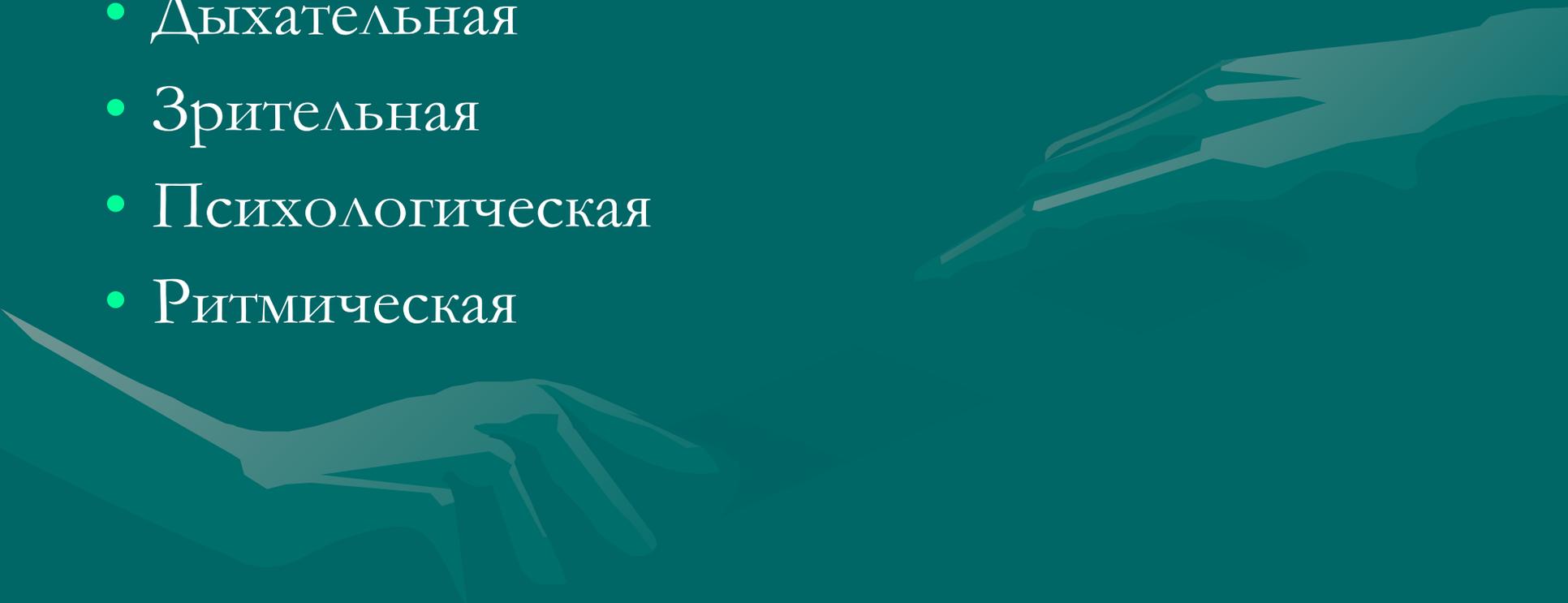


Сохранение и укрепление  
здоровья воспитанников через  
совершенствование системы  
здоровьесберегающих технологий.



# 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

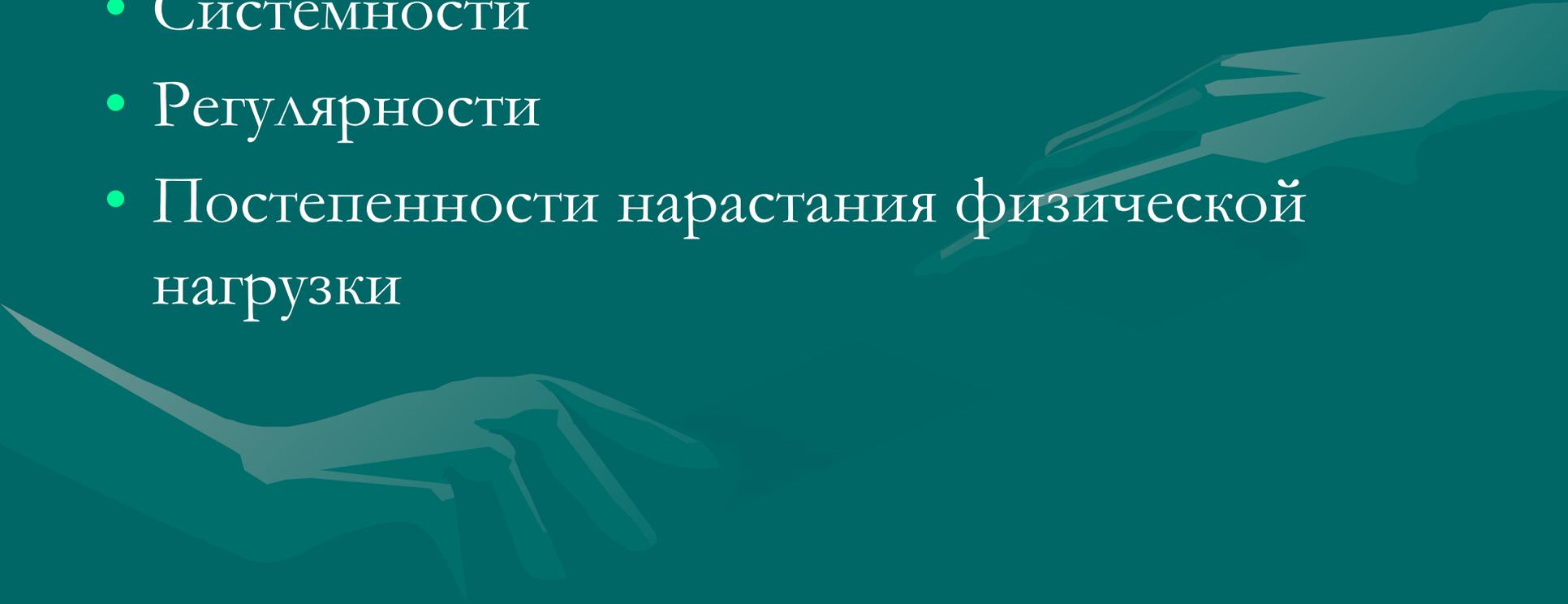
# *«Использование специальных комплексов упражнений, направленных на укрепление мышечного каркаса позвоночника»*

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:

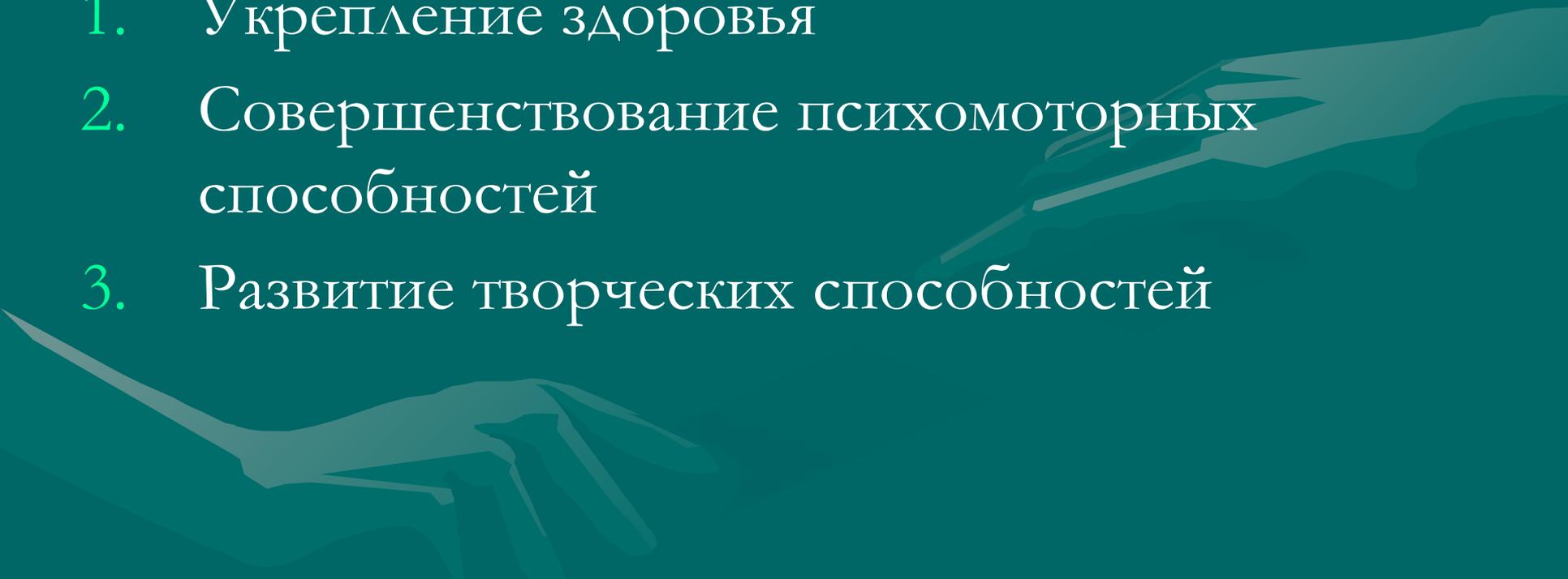
- Систематичности
- Учета индивидуальных особенностей

# «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
- 

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА



## Основные признаки стрессового состояния у детей.

1. Понижен тонус, ребенок с трудом засыпает и спит беспокойно.
2. Усталость, ребенок часто капризен, который обычно хорошо выдерживает, но спит плохо.
3. Мелкие спонтанные беспричинные обиды, часто по поводу незначительных поводов или, наоборот, старается избежать неприятностей.
4. Раздражительность, забывчивость, спутанность сознания в связи с тем, что ребенок находится в таком состоянии, которое не соответствует его возрасту и характеру поведения, "забит" и т.д.
5. Состояние повышенного стресса может проявляться в неадекватном речевом поведении и яркости волевого контроля, стремлении к одиночеству. Ребенок характерно упирается в то же время, что и неадекватно поспешно и бездумно дисциплины.
6. Иногда ребенок постоянно жует или сосет что-либо, что раньше в нем не замечалось. Иногда у него появляется стойкое поперхивание.
7. Признаком стрессового состояния ребенка является то, что он не интересуется теми занятиями, которые раньше любил.
8. Усталость, плаксивость, раздражительность, слабость концентрации внимания, которая мешает ребенку, что ранее было его сильностью, также говорит о неблагоприятном психоэмоциональном состоянии.

## Основные средства профилактики и коррекции психоэмоционального напряжения у детей.

1. Организация детского сна.
2. Организация питания детей.
3. Организация режима жизнедеятельности детей.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ

По программе:

### ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Упражнения и танцы общеобразовательного воздействия

#### Лечебно-профилактический танец

- артистичный;
- для 9 классов;
- безупречного и яркого характера;
- не дисциplinированный;
- танцевальные упражнения и танцы;
- дисциplinированный танец.

Упражнения и танцы специального воздействия

#### Лечебно-профилактический танец

- для дисциplinированного и закрепления осанки;
- для дисциplinированной осанки;
- для профилактики заболеваний;
- гимнастика для души, тела;
- для развития мелкой моторики;
- для развития крупной моторики;
- для развития координации движений.

Занятия 2 раза в неделю - вторник и четверг 16<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ

По программе:

### ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА

Разделы программы:

- **Игротанец** - развитие чувства ритма и двигательных способностей. Дети учатся свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, ритму и темпу.

- **Игротанцевальная гимнастика** - строгие, общеобразовательные, акробатические упражнения, а так же не закрепленные мышцы, длительные и не закрепленные осанки.

- **Игротанцы** - воспитание у детей танцевальных движений.

- **Танцевально-игровая гимнастика** -

- **Игротанцевальная гимнастика** - упражнения строгими, выполняемые в игровой сюжетной форме.

- **Пальчиковая гимнастика** - для развития мелкой моторики, речевой умелости, координации движений рук.

- **Игровой самонастрой** - является основой закаливания и оздоровления организма.

- **Музыкально-подвижные игры.**

- **Игротанцевальная гимнастика** - нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выносливости, творческой активности.

Занятия 2 раза в неделю - вторник и четверг 16<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ

### Вообразительное искусство



1-2 раза в неделю

Тема года: «Художник в природе нашей страны»

1-4 образовательный блок	МФР ГИРСОДА	8-10 занятий
2-4 образовательный блок	МФР КОЖИТТОВА	8-10 занятий
3-4 образовательный блок	МФР ЧЕЛОВИКА	8-10 занятий
4-4 образовательный блок	МФР ИСКУССТВА	8-10 занятий

# 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







BCĚ!

