

ИННОВАЦИОННОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

Новикова Елена Юрьевна

**воспитатель МДОАУ «Детский сад
№3 «Дюймовочка»**



«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

**ЭТО ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОХРАНЕНИЕ,
ПОДДЕРЖАНИЕ И ОБОГАЩЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
СУБЪЕКТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В
ДЕТСКОМ САДУ: ДЕТЕЙ, ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ.**

ЦЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

ФОРМИРОВАТЬ ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К
СОБЛЮДЕНИЮ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ
ТРЕБОВАНИЙ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ
ПОВЕДЕНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ,
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ,
СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.

Задачи здоровьесберегающих технологий

- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- Создавать психологически комфортную среду в группах;
- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка)
- Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;
- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

Актуальность здоровьесберегающих технологий

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Инновационность здоровьесберегающих технологий

- Развитие предвидения последствий своего поведения по сохранению и укреплению здоровья;
- Разработка психолого-педагогических условий погружения ребенка в среду, влияющую на психологическое здоровье.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ВНЕДРЕНИЯ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩ
ИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Улучшение и сохранение
соматических
показателей здоровья
дошкольников.

Сформированность
навыков здорового образа
жизни.

ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ



МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН



Физкультурно-оздоровительные технологии

Двигательный режим

Динамические паузы

Закаливание

Гимнастика

Подвижные и спортивные игры

Дни здоровья

Спортивные развлечения, праздн



Социально-психологические технологии

Тренинги

Релаксация

Музыкотерапия

Психогимнастика

Сказкотерапия



Образовательные технологии

**Образовательная деятельность по
областям:**

«Физическая культура»

«Здоровье»

«Безопасность»

Личностно ориентированная модель

обучения

ТЕХНОЛОГИИ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Дни открытых дверей

Выступления на родительских собраниях

Консультации

Информация для стендов

Ширмы

Памятки

Презентации


Буклеты и т.д.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ.

Дыхание является важнейшей функцией организма.

А дыхательная гимнастика – неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ.

ПРИ ЗАНЯТИЯХ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

- выполнять упражнения не более **5-10** минут каждый день, в зависимости от возраста детей;
 - проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
 - заниматься лучше до завтрака или после ужина;
 - заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
 - дозировать количество и темп проведения упражнений;
 - вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
 - вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;
 - в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
 - после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на **2 – 3** сек.
- 

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Дыхательные упражнения можно проводить на занятиях классифицируя их по временам года, это поможет формировать представления об изменениях в природе и закрепить новые слова в речи детей.

ЗИМА

«Лыжник» В течение двух минут имитируем ходьбу на лыжах. Выдыхая, произносим «м-м-м».

«Снег и ветер» Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики «снег» и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

«Греем руки» Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.



ВЕСНА

«Кораблики» Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней— бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу»

«Жук-дровосек» Садимся на пол скрестив руки на груди, голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произнося звук «ж-ж-ж» — выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи голову держим прямо — вдох.

«Веселая пчелка» Ребенок делает свободный вдох, на выдохе произносятся «з-з-з» представляют, что пчелка села на руку(нос, ногу)



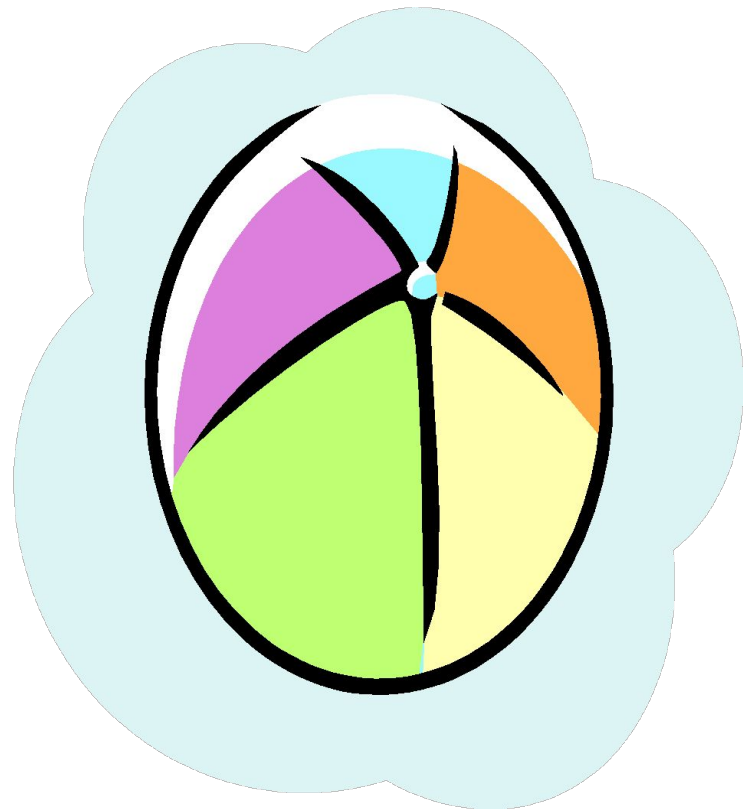
ЛЕТ

“Летят мячи” Исходное положение - стоя, руки подняты вверх с мячом. Бросаем мяч вперед от груди. Выдыхая, произносим длительное «у-х-х». Повторяем упражнение 5-6 раз.

“Пилка дров” Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

“Шину прокололи” Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

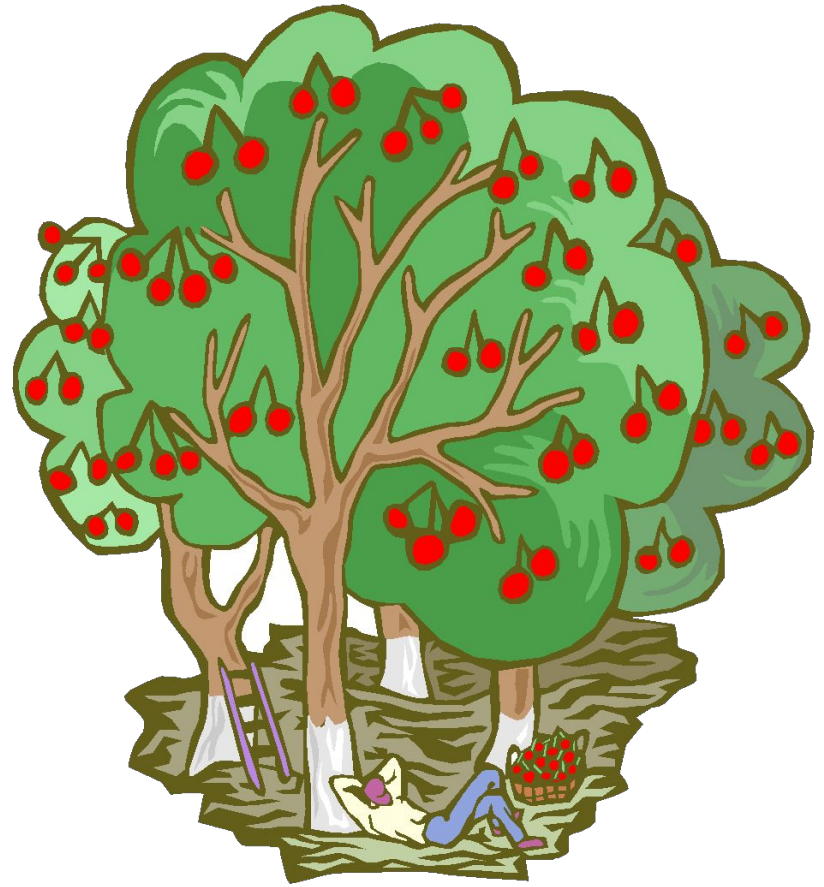
“Носик нюхает приятный запах” Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.



ОСЕН

«Сбор урожая» Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

«Деревья» На картинку с деревьями, размером с четверть альбомного листа, наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что деревья (крона дерева) находится под тоненькими полосками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно деревья.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

