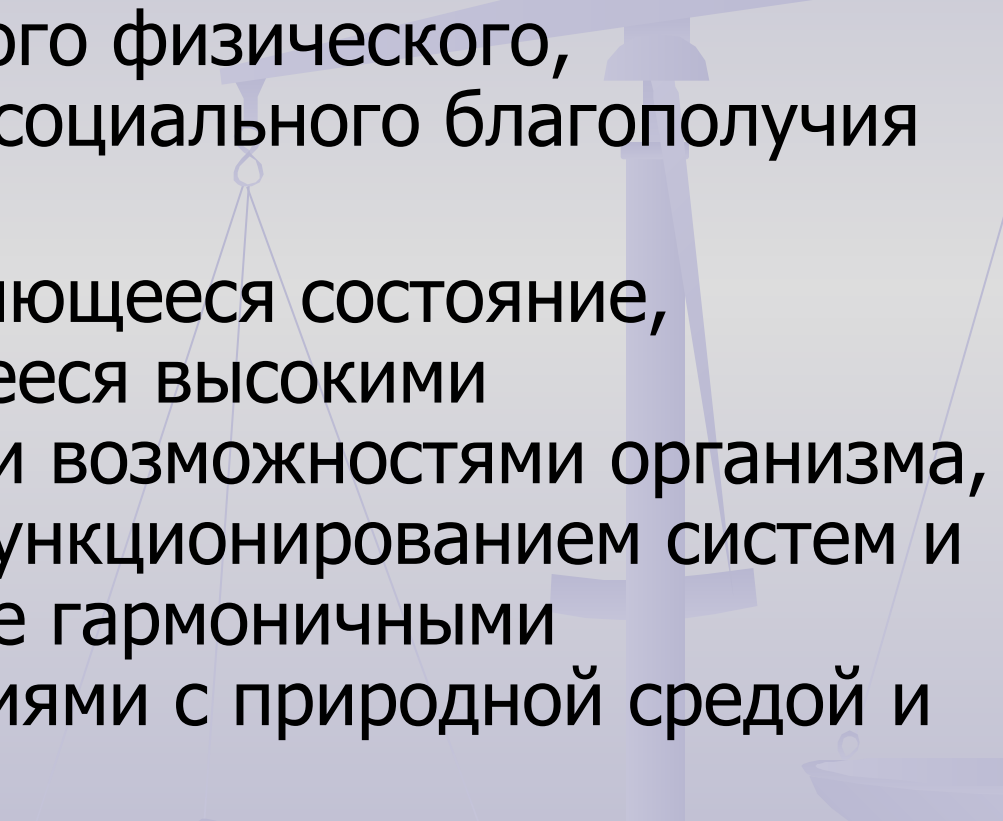


Использование
здоровьесберегающих
технологий при
организации НОД

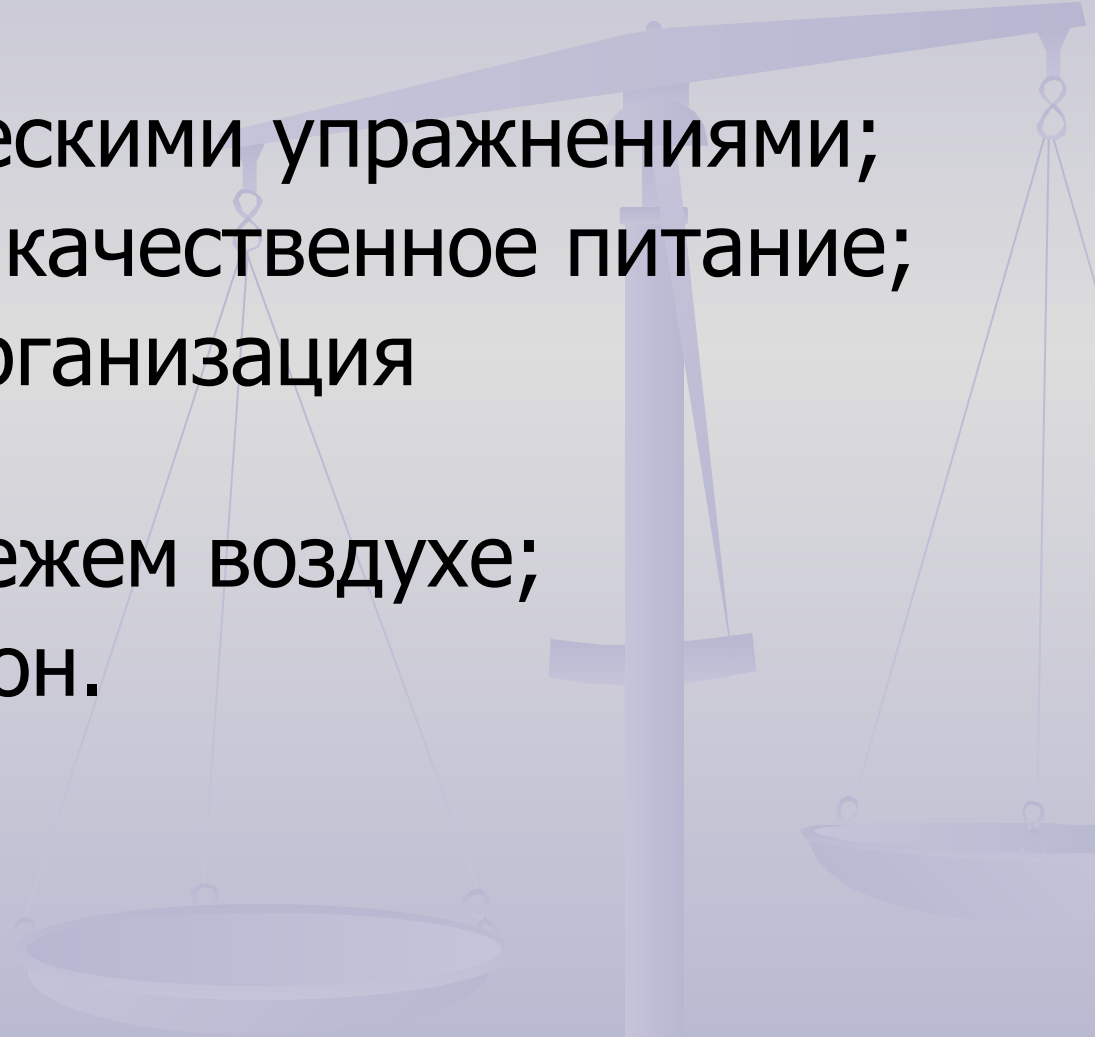
Воспитатель Пахомова
Ирина Александровна.

Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Н.А. Семашко

Здоровье – это:

- состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.
 - динамично меняющееся состояние, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом.
- 

Факторы, укрепляющие здоровье воспитанников:

- занятия физическими упражнениями;
 - полноценное и качественное питание;
 - оптимальная организация деятельности;
 - прогулки на свежем воздухе;
 - полноценный сон.
- 

Здоровьесберегающие образовательные технологии

- системно организованная совокупность программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
- качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье воспитанников;
- технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Типы технологий

здоровьесберегающие

оздоровительные

технология
обучения
здоровью

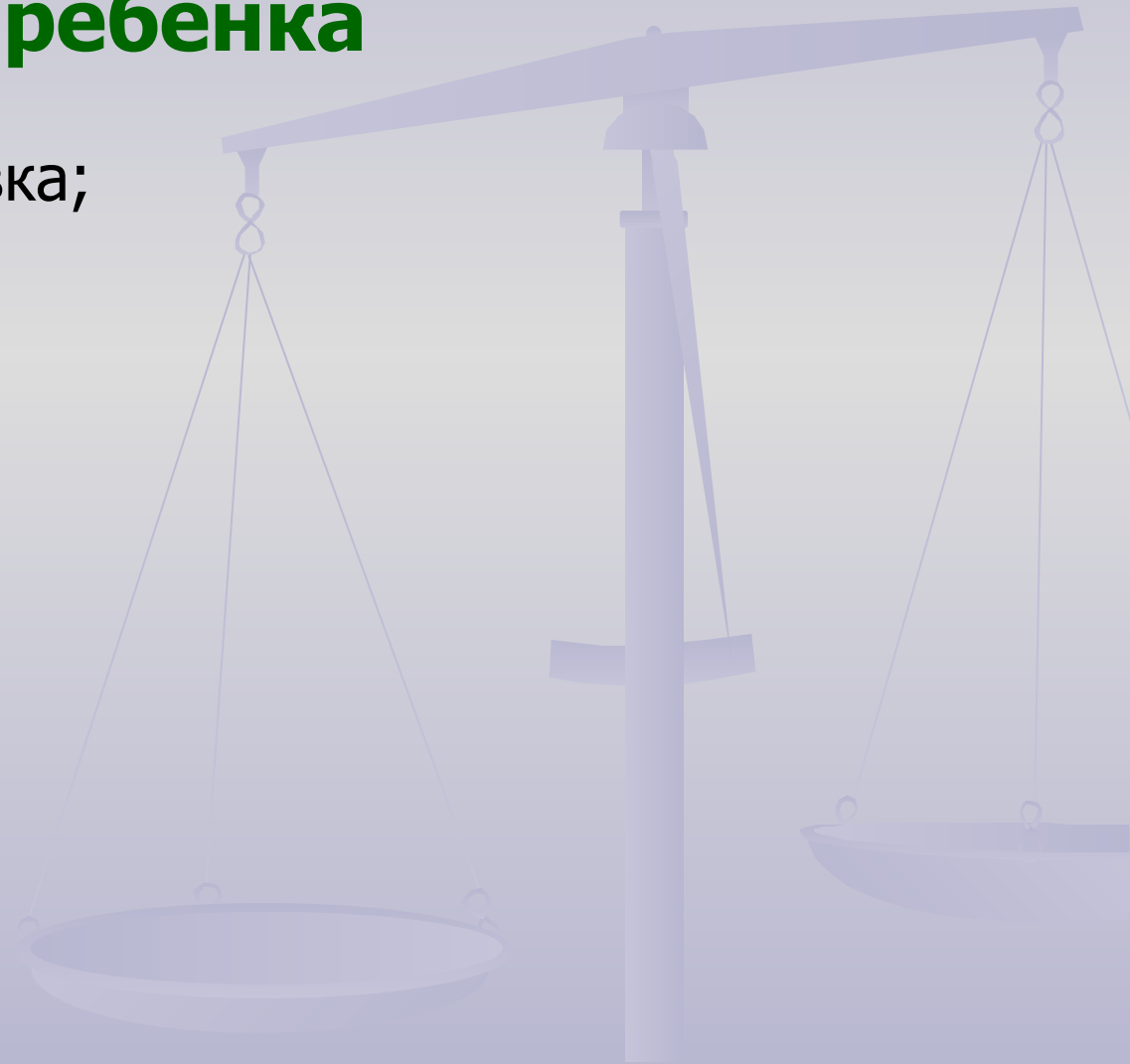
воспитание
культуры
здоровья

Здоровьесберегающие – технологии, создающие безопасные условия пребывания, обучения и работы в ДОУ, решающие задачи рациональной организации образовательного процесса, соответствия учебной и физической нагрузок возрастным возможностям ребенка

- профилактические прививки;
- витаминизация;
- обеспечение двигательной активности;
- мероприятия в период повышенной заболеваемости ОРВИ и т.д.

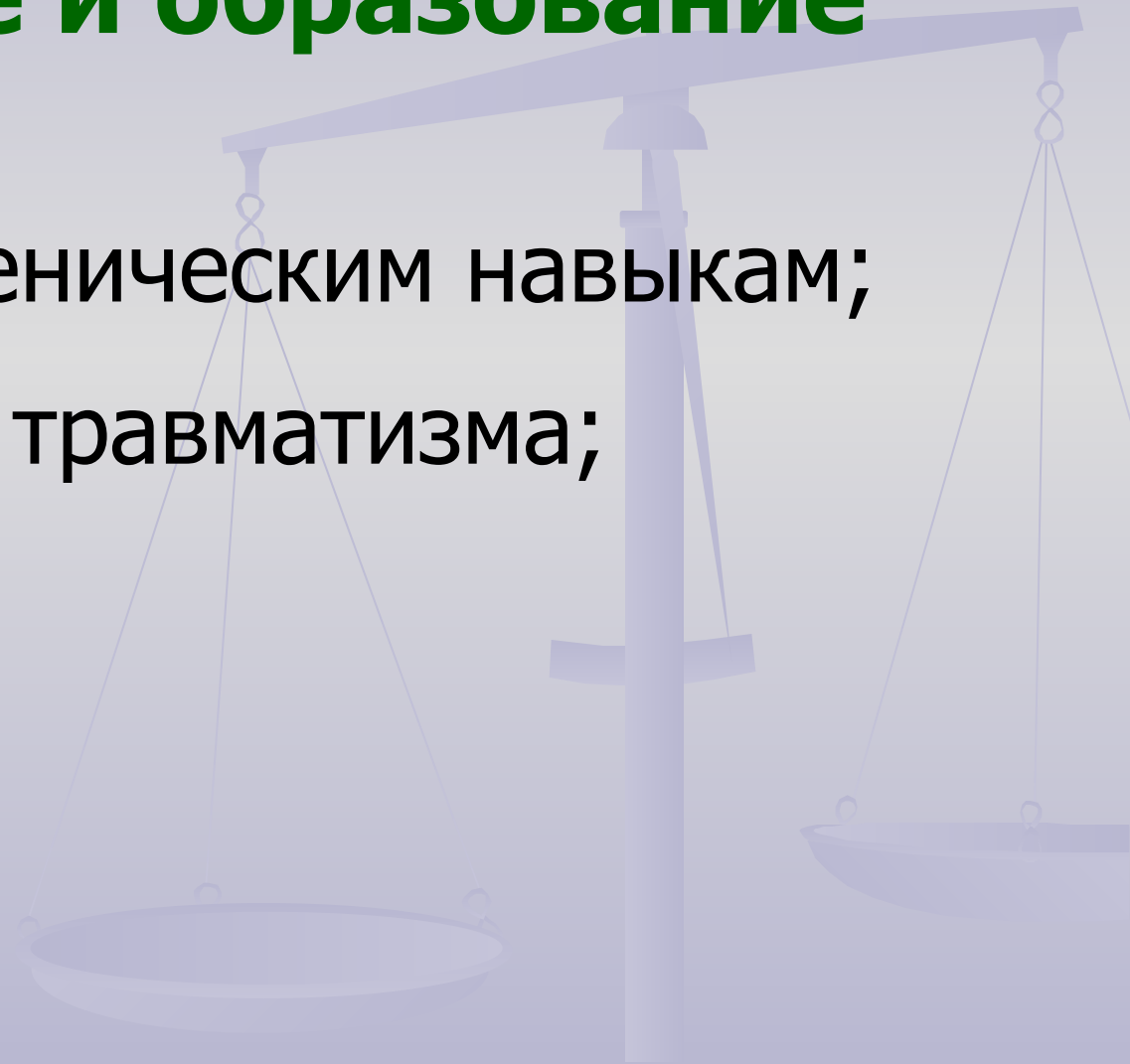
Оздоровительные – технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья ребенка

- физическая подготовка;
- физиотерапия;
- закаливание;
- гимнастика;
- массаж.

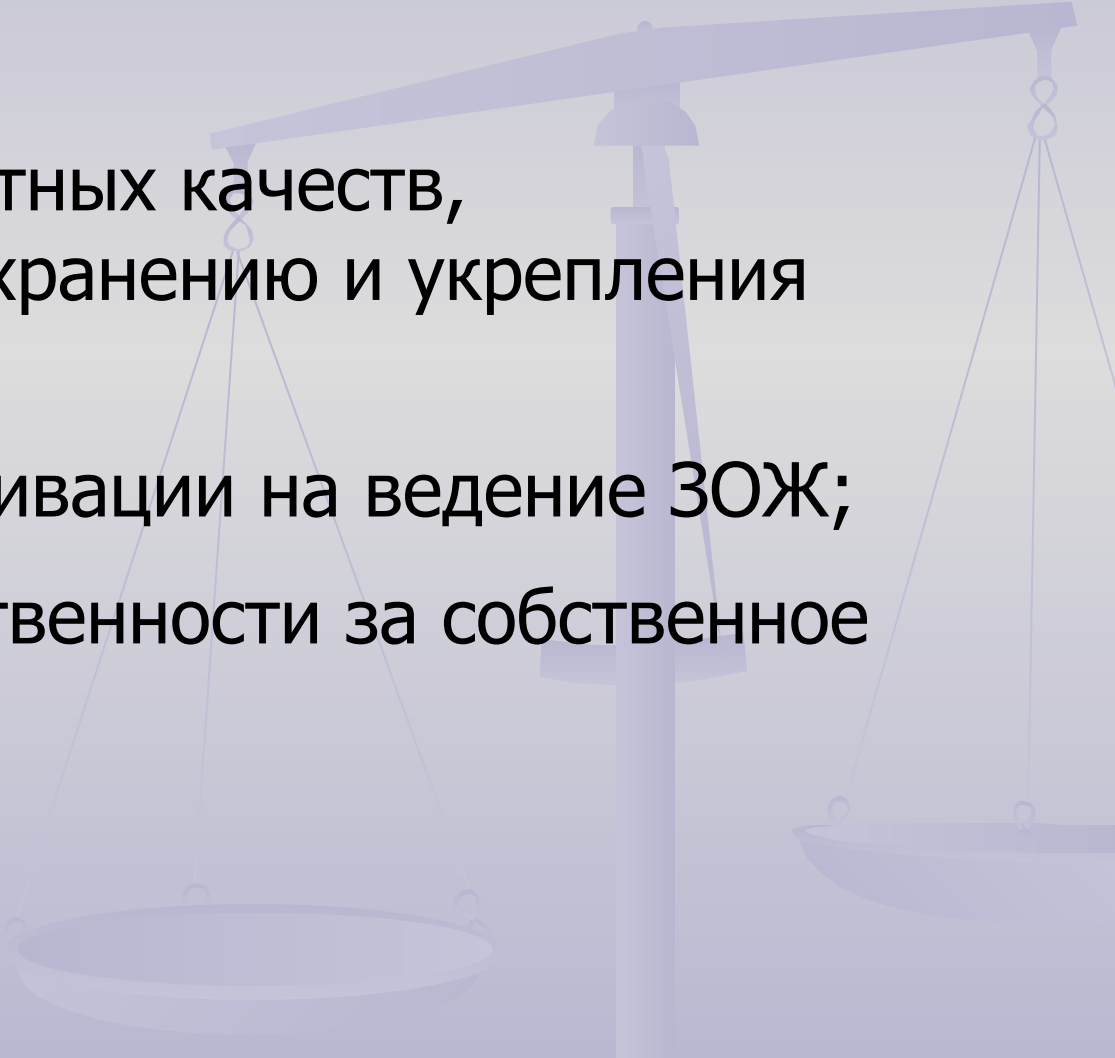


Технологии обучения здоровью – гигиеническое обучение и образование

- обучение гигиеническим навыкам;
- профилактика травматизма;



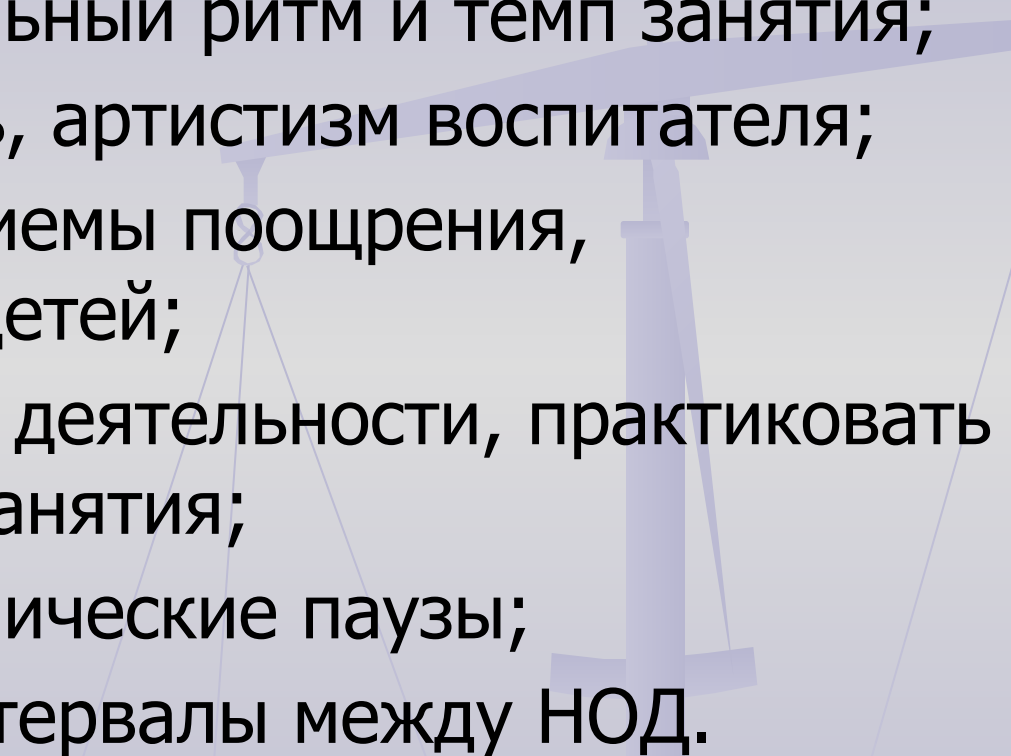
Воспитание культуры здоровья

- воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
 - формирование мотивации на ведение ЗОЖ;
 - воспитание ответственности за собственное здоровье.
- 

Оценка степени утомления в НОД

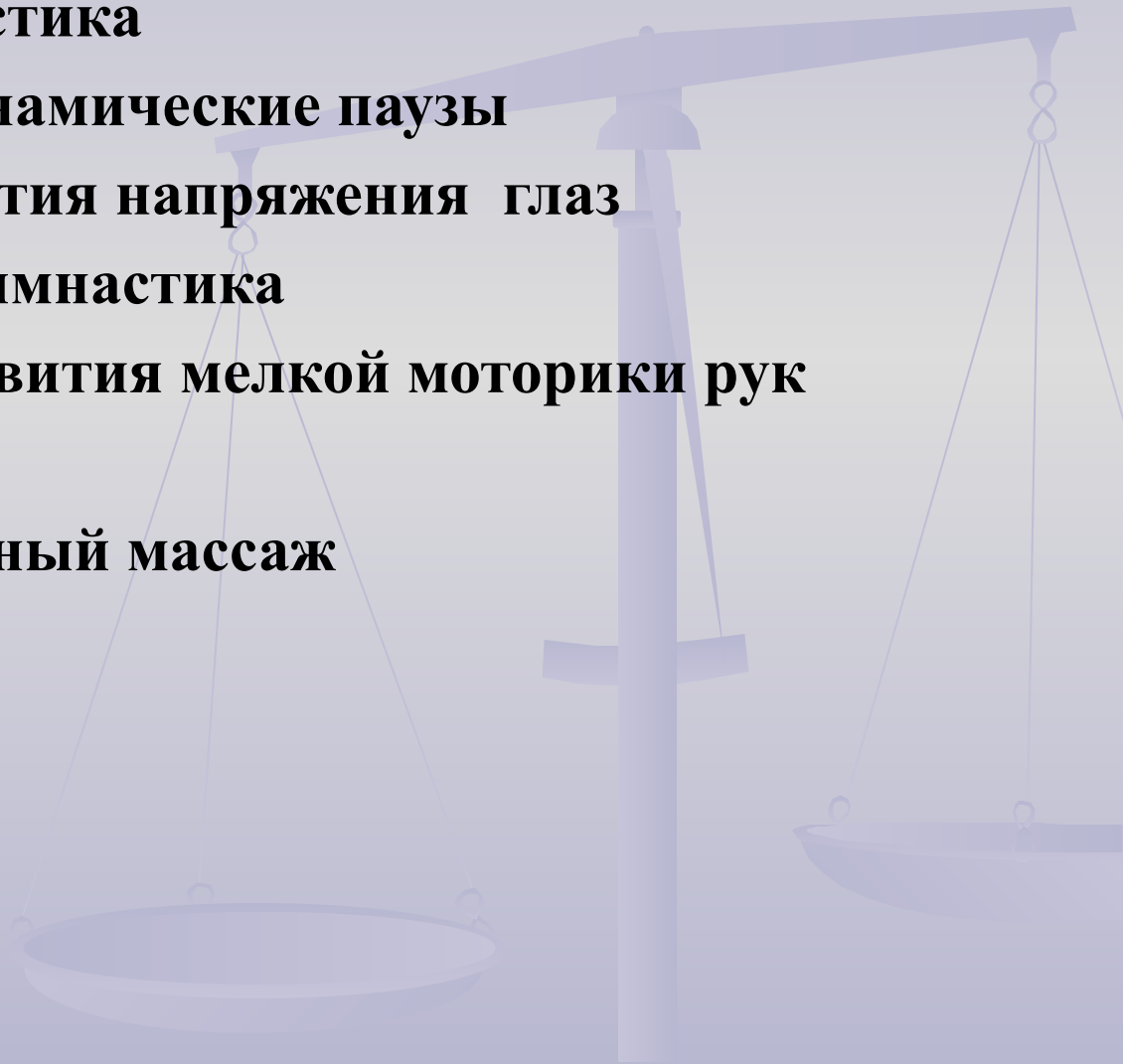
Объекты наблюдения	Незначительная	Значительная	высокая
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые словесные указания отсутствуют
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поворота головы, облакачивание, поддерживание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, отклонившись на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев
Интерес	Живой интерес, задавание вопросов	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса

Профилактика переутомления дошкольников в НОД

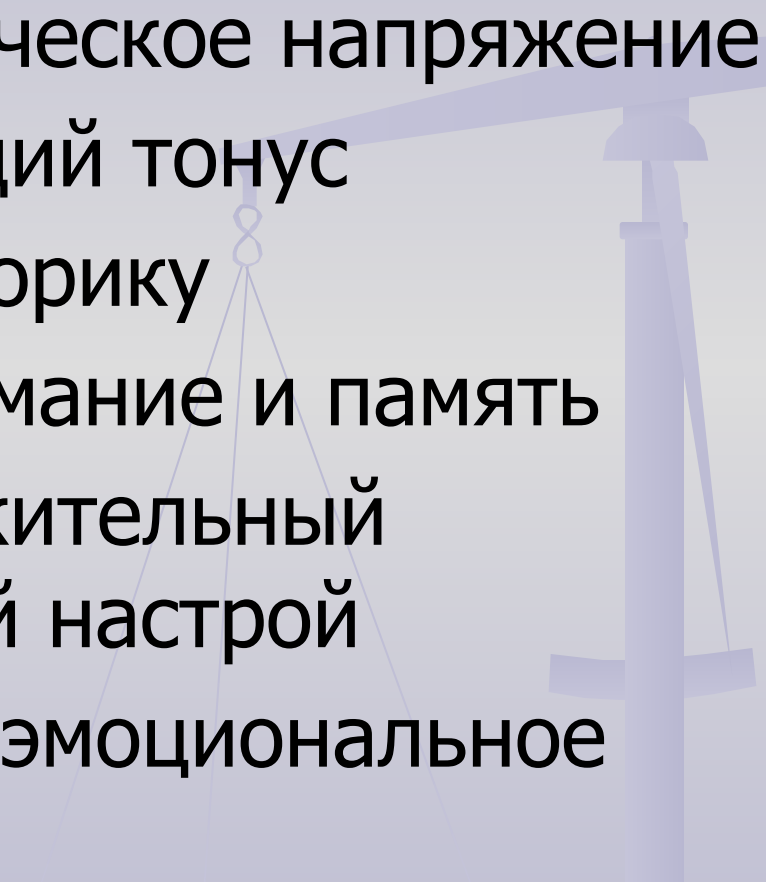
- выбрать оптимальный ритм и темп занятия;
 - эмоциональность, артистизм воспитателя;
 - использовать приемы поощрения, подбадривания детей;
 - проводить смену деятельности, практиковать нестандартные занятия;
 - проводить динамические паузы;
 - не сокращать интервалы между НОД.
- 

В НОД с дошкольниками можно использовать различные здоровьесберегающие приемы

- **Дыхательная гимнастика**
- **Физминутки или динамические паузы**
- **Упражнения для снятия напряжения глаз**
- **Артикуляционная гимнастика**
- **Упражнения для развития мелкой моторики рук**
- **Психогимнастика**
- **Самомассаж и точечный массаж**



Физкультминутки

- Снимают статическое напряжение
 - Повышают общий тонус
 - Развивают моторику
 - Развивают внимание и память
 - Создают положительный эмоциональный настрой
 - Снимают психоэмоциональное напряжение
- 

Физкультминутки проводятся в различных формах

- Упражнения общеразвивающего воздействия
- Подвижные игры
- Дидактические игры с разными движениями
- Танцевальные движения
- Игровые упражнения

