

**Использование
здоровьесберегающих
технологий в ДОУ для
сохранения и
сбережения здоровья
детей**

Здоровьесберегающие технологии.

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

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Создание условий и развивающей среды

- Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.
- Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- Подбор картотек.
- Разработка отдельных оздоровительных комплексов

Программа здоровьесбережения включает

следующие компоненты:

- Рациональное питание.
- Оптимальная двигательная активность.
- Соблюдение режима дня.
- Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.

Принципы

здоровьесберегающих

ТЕХНОЛОГИЙ

- Не навреди!”
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДОУ зависит от:

- **типа дошкольного учреждения**
- **конкретных условий дошкольного образовательного учреждения**
- **организации здоровьесберегающей среды**
- **от программы, по которой работают педагоги**
- **продолжительности пребывания детей в ДОУ**
- **от показателей здоровья детей**
- **профессиональной компетентности педагогов**

Возможности использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- Оздоровительная гимнастика.
- Игры – релаксации.
- Разные виды массажа.
- Привитие детям гигиенических навыков.
- Простейшие навыки оказания первой помощи.
- Физкультминутки во время занятий.
- Функциональная музыка.
- Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.
- Массовые оздоровительные мероприятия.
- Упражнения для глаз.

Работа с семьей

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Консультации.
- Индивидуальные беседы.
- Выступления на родительских собраниях.
- Распространение буклетов.
- Выставки.
- Проведение совместных мероприятий

Работа с педагогическим коллективом

- Проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.
- Проведение и посещение занятий направленных на здоровьесбережение.
- Посещение научно-практических конференций

Современные здоровьесберегающие технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы
(инструктор по физическому воспитанию)

Ритмопластика Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста
Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
(инструктор по физическому воспитанию
музыкальный руководитель, педагог ДО)

Динамические паузы _ Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия (Воспитатели)

Подвижные и спортивные игры Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДООУ используем лишь элементы спортивных игр

(Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию)

Релаксация В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп

Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы

(Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию психолог)

Технологии эстетической направленности Реализуются на

занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных гр.

Осуществляется на занятиях по программе ДООУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса

(Все педагоги ДООУ)

Гимнастика пальчиковая С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

Гимнастика дыхательная В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

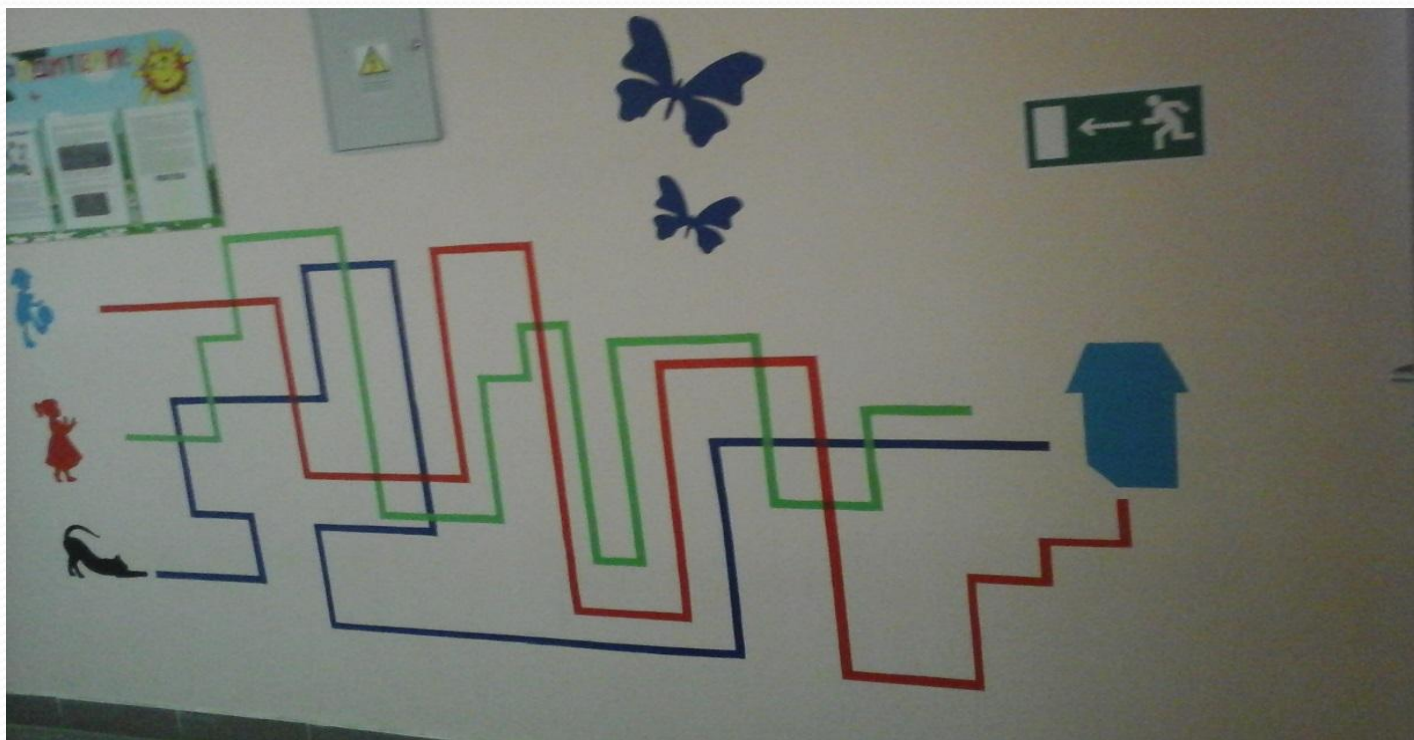
Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

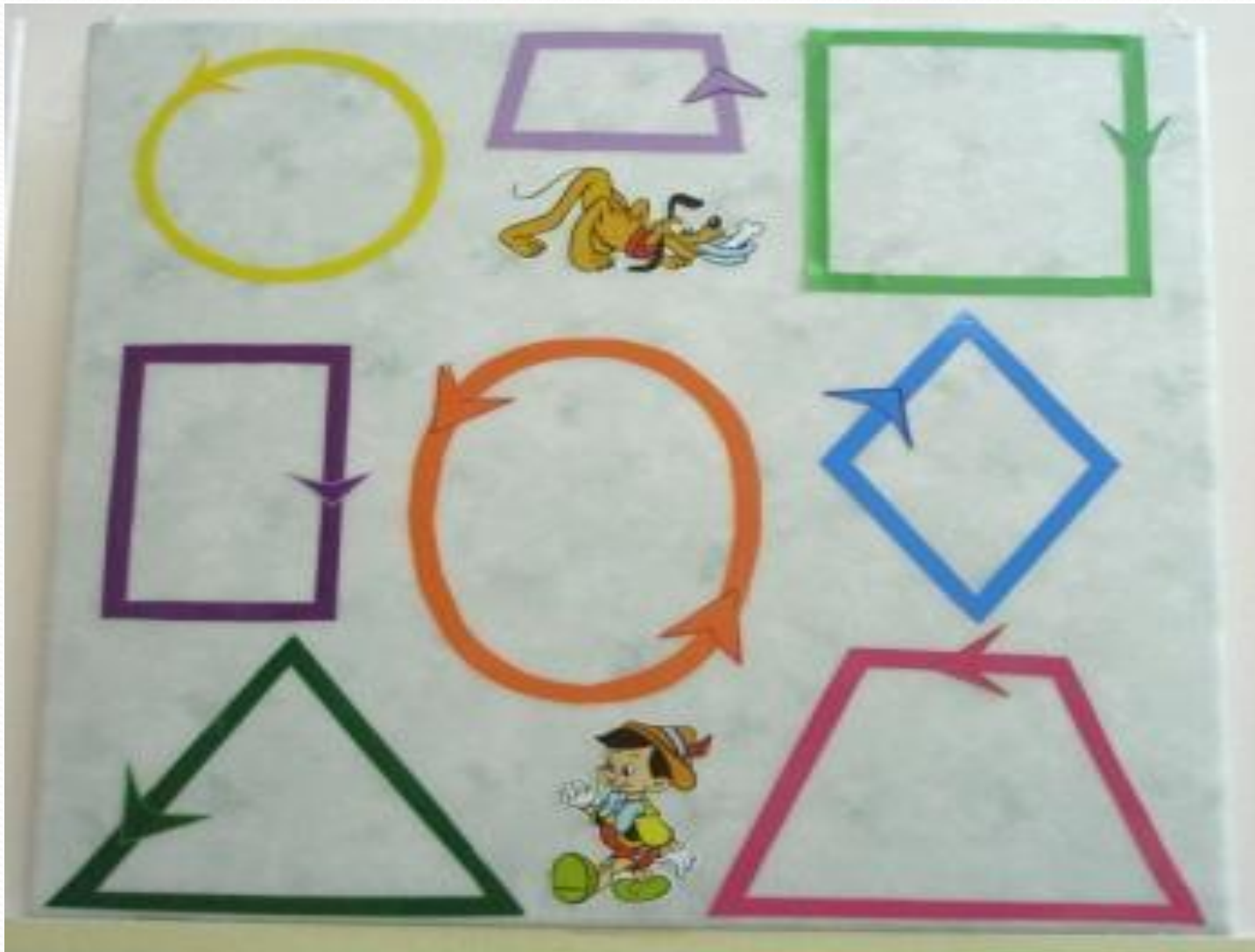
Гимнастика бодрящая Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ

Гимнастика корригирующая Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
(Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию)

Гимнастика ортопедическая Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы
(Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию)

Гимнастика для глаз Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.







Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!



Успехов в работе!