

Технологии сохранения и стимулирования здоровья



**Здоровьесберегающая
технология – 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 образовательных

технологий:
обеспечить дошкольнику

возможность сохранения здоровья,
сформировать у него необходимые
знания, умения и навыки по
здоровому образу жизни, научить
использовать полученные знания в
повседневной жизни.



Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и

представлены как:

- технологии обучения здоровому образу жизни;
- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- коррегирующие технологии.



Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Физкультурные занятия
- Проблемно-игровые :
игротренинги, игротерапия
- Коммуникативные игры
- Серия занятий «Уроки
здоровья»
- Точечный самомассаж
- Активный отдых



Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Ритмика
- Стретчинг
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др.)
- Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая



Корректирующие технологии

- Технологии музыкального воздействия
- Арт-терапия
- Сказкотерапия
- Психогимнастика
- Фонетическая ритмика



В нашем детском саду в рамках «Технологии сохранения и стимулирования здоровья» была разработана система комплексов упражнений с использованием нетрадиционных методов оздоровления, для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста. Данная система используется на занятиях в работе кружка «Здоровейка»

Профилактику нарушений осанки и плоскостопия возможно осуществлять более эффективно, если в занятия включать комплексы упражнений с использованием нетрадиционных методик оздоровления детей (фитбол - гимнастика, точечный массаж, босохождение, игровые и дыхательные упражнения и т.д.



Основной формой профилактики осанки и плоскостопия в системе оздоровительных комплексов являются упражнения

Общеразвивающие упражнения - используются при всех видах нарушений опорно – двигательной системы и повышают уровень общей физической подготовленности ребенка



Специальные упражнения обеспечивают профилактику имеющихся нарушений в опорно – двигательном аппарате



Стретчинг – комплекс упражнений на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий, полезный и необходимый всем, независимо от возраста и степени

развития гибкости. Стретчинг повышает выносливость, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение, улучшает настроение, создает ощущение комфорта и спокойствия, вырабатывает естественную сопротивляемость организма различным заболеваниям. В образовательной деятельности используются элементы игрового стретчинга.



Босохождение - одно из нетрадиционных методик входящих в систему оздоровительных комплексов;

является чрезвычайно полезным, причем не только для формирования правильного свода стопы, но и снятия напряжения в ногах, поднятия иммунитета и повышения общего тонуса организма детей - длится 25, 30 минут.



Тренажёры - детям с нарушением осанки и деформацией стопы целесообразно выполнять упражнения на тренажерах специально подобранных по профилю нарушений опорно – двигательного аппарата;

- при наличии нескольких видов тренажеров дети после 1 - 2 минут упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другому.



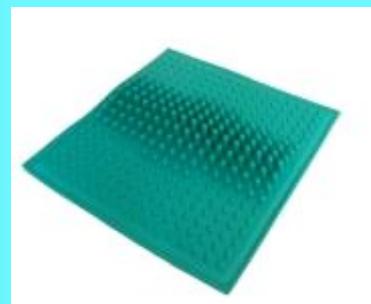
Фитбол – гимнастика - является новой, дополнительной формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей.

■ лечебный эффект обусловлен, прежде всего, воздействием мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани.



Массажное оборудование : массажные коврики, массажные мячи, деревянные скалочки - идеальная профилактика плоскостопия;

- массажные бугорки на их поверхности, стимулируют рецепторы подошвенной поверхности стопы ребенка, способствуя формированию ее физиологических сводов.



Массаж биологически активных точек – на занятиях дети овладевают практическими приёмами оздоровления, такими как: дыхательная гимнастика, приёмы физиологического и психологического расслабления (антистрессовый массаж) и точечного самомассажа.



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья» и т.д. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно чем на физкультурном занятии. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели.



Чтобы привлечь взрослых, **воспитателей и родителей**, к данной проблеме, планируются ряд мероприятий – практикумы, открытые показы занятий, родительские собрания, оформление информационных уголков.





Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, быть личным примером, составить план необходимой самокоррекции и его реализовать.

- применение системы комплексов упражнений с использованием нетрадиционных методик, позволяет не только существенно повысить оздоровительный эффект занятий, но и развить физические качества детей.
- сформировать жизненно необходимые навыки правильной осанки и правильной установки стоп, воспитать у ребенка сознательное отношение к здоровому образу жизни.
- сократить количество воспитанников имеющих нарушения осанки и плоскостопия.



Дети становятся более подвижными, сильными, решительными, уверенными в себе. Принимают участие в различных спортивных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада, города, округа занимая призовые места.



Дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: привычку, систематичность и удовольствие от выполнения оздоровительных мероприятий.

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

