

*Современные здоровьесберегающие
технологии, используемые в работе с детьми
старшего дошкольного возраста*



- ★ МБДОУ
- ★ детский сад
- ★ №19



Всемирная организация здравоохранения:



*** «Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».**



МБДОУ детский сад №19



Данное образовательное учреждение осуществляет свою работу по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой.



- ★ Общеобразовательная программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-личностному и познавательно-речевому художественно-эстетическому.
- ★ Одной из приоритетных задач учреждения является совершенствование работы по развитию движений детей как средство оздоровления детского организма и формирования здорового образа жизни(ЗОЖ).



В нашем детском саду здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:



- ★ 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- ★ 2. Технологии обучения ЗОЖ.
- ★ 3. Коррекционные технологии.



Являясь участниками этого общего процесса, мы уделяем особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.



- ★ В нашей группе созданы все необходимые педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме, построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.
- ★ Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников.



Личная гигиена

«Водичка, водичка - умой мое личико....»





Технология сохранения и стимулирования здоровья



★ - **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Для этой работы используем спокойную, классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.





Технология сохранения и стимулирования здоровья



★ **Ритмопластика** проводим 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращаем внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям детей.

★ **Подвижные и спортивные игры** проводим ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате-малой, и средней степени подвижности. Игры подбираем в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.





Технология сохранения и стимулирования здоровья



- ★ **Динамические паузы** проводим во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения можно включать элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия. Рекомендуются для всех детей для профилактики утомления.
- ★ **Гимнастика пальчиковая** + проводим индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводим в любой удобный отрезок времени.





Технология сохранения и стимулирования здоровья



- ★ **Дыхательная гимнастика** проводим в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
- ★ **Бодрящая гимнастика** проводим ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей родителями нашей группы был изготовлен коврик-дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.





Зарядка после дневного сна





2. *Технология обучения здоровому образу жизни*



★ **Технология обучения ЗОЖ** - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей.



★ **Цель этих технологий** - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.





2. *Технология обучения здоровому образу жизни*

- * **Занятия из серии «Азбука здоровья»** -занятия мы включаем в сетку занятий в качестве познавательного материала. Внедрение таких занятий с применением нетрадиционных методов и приёмов позволило повысить интерес детей к получению валеологических знаний, увлечь игровым сюжетом и необычным содержанием. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье.



2. Технология обучения здоровому образу жизни



- ★ **Утренняя гимнастика** проводим ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением каждого упражнения. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
- ★ **Физкультурные занятия** проводятся 2 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии с программой, по которой работает ДОО (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.



2. Технология обучения здоровому образу жизни



- ★ **Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг. 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 раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, развивает музыкальный слух.



2. *Технология обучения здоровому образу жизни*



- ★ Большую роль в своей работе отводим подбору познавательного материала, направленного на систематизацию знаний детей о видах спорта, олимпийском движении, российских спортсменах. Тематика таких праздников разнообразна: «Веселые старты», : «Будущие олимпийцы», «Путешествие в Спортландию».
- ★ Большое внимание в нашем МБДОУ уделяется воспитанию здорового образа жизни детей. Имеется всё необходимое оснащение и оборудование для проведения физкультурных занятий, праздников, дни здоровья, развлечений, досугов. На спортивной площадке установлено игровое поле, где малыши могут играть в футбол, волейбол, баскетбол.



3. *Коррекционные технологии*



- ★ **Артикуляционная гимнастика** -упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.
- ★ Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми проводит логопед.



3.Коррекционные технологии

- ★ **Технология музыкального воздействия.**
- ★ Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки нужно помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.





3. Коррекционные технологии



- ★ Широко используем музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром, а также в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.)
Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.





3. Коррекционные технологии

- ★ **Сказкотерапия** используем для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе чаще используем авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы- основа сказкотерапии.
- ★ Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.





Здоровьесберегающие технологии

- ★ Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.
- ★ С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.
- ★ В годовой план включен ряд мероприятий по просвещению воспитателей и родителей:
 - ★ а) консультации и семинары-практикумы для родителей (профилактика плоскостопия, программа ЗОЖ).
 - ★ б) групповые и родительские собрания;
 - ★ в) просмотр родителями физкультурно-оздоровительных мероприятий ;
 - ★ г) совместное проведение с родителями и детьми досугов, праздников;
 - ★ д) анкетирование;
 - ★ е) тематические недели;
 - ★ ж) наглядная информация.





- ★ Результатом оздоровительной работы ЗОЖ является снижение заболеваемости детей.
- ★ Посещаемость детьми-важнейший критерий при оценке деятельности воспитателей и дошкольного учреждения .
- ★ Высокая посещаемость детей нашей группы свидетельствует о должном уровне работы по охране жизни и здоровья детей.





Помните!
Как говорили древние?
«Движение-это жизнь».

Надо сделать так, чтобы ребенок хотел быть здоровым, ловким, сильным, смелым, любил играть в подвижные игры, больше бывать на природе, проявлять волевые усилия, преодолевать трудности физического и психологического характера.

