

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад № 200 «Волшебный башмачок» г. о. Тольятти

*Современные
здоровьесберегающие
технологии*

*Воспитатель группы ЗПР
Проценко Г.С.*

2015 год



Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «**здоровьесберегающие технологии**».





*Можно выделить следующие виды
здоровьесберегающих технологий в дошкольном
образовании:*

- *медико-профилактические;*
- *физкультурно-оздоровительные;*
- *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;*
- *здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования*
- *валеологического просвещения родителей;*
- *здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.*

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья, способствующие предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (динамические паузы, физминутки, гимнастика пальчиковая, дыхательная, для глаз)*
- Коррекционные технологии (технология музыкального воздействия, технология коррекции поведения, сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, психогимнастика, фонетическая ритмика, цветотерапия.)*
- Технологии обучения здоровому образу жизни (проблемно игровые методика, игротерапия, разные виды массажа и самомассажа)*



Современные здоровьесберегающие технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика проводится 1 раз в неделю. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка.

Динамические паузы проводятся 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Пальчиковая гимнастика проводится 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. Проводится в любой удобный отрезок времени.



Дыхательная гимнастика проводится 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 проводится 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 изготовлен коврик- дорожка. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Технология обучения здоровому образу жизни

- ✓ утренняя гимнастика
- ✓ физкультурные занятия
- ✓ бассейн
- ✓ самомассаж
- ✓ точечный массаж
- ✓ спортивные развлечения, праздники
- ✓ День здоровья
- ✓ СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

Коррекционные технологии

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПАУЗЫ

Включают в себя физические упражнения, «этюды для души».

РЕЛАКСАЦИЯ

Упражнения направленные на снятие физического и психического напряжения, создание позитивного эмоционального настроения, овладение простейшими умениями коррекции собственного психосоматического состояния. В конце занятия.





МУЗЫКОТЕРАПИЯ Создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствует коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательной-игровой деятельности. Технология носит как коррекционную, так и профилактическую направленность и может широко применяться в работе с детьми. Музыкаотерапия (как фон), в свободное время.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ Это целенаправленный подбор и применение соответствующего светового режима для ребенка (группы детей) с целью достижения желаемого профилактического, коррекционного или реабилитационного эффекта в его психофизическом статусе. Элементы цветотерапии прослеживаются и в цветовом оформлении помещений и в использовании цветочных пятен при организации двигательной активности

СКАЗКОТЕРАПИЯ.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Для детей:

- Сформированные навыки здорового образа жизни.
- Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
- Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

- Сформированная активная родительская позиция.
- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

Спасибо за внимание!

