

*Тема:*

*«Взаимодействие педагогов и специалистов в  
сохранении психического и физического здоровья  
детей»*

**Воспитатель группы №4  
Седляр С.А..**

Санкт-Петербург  
2011год

# ПРИЧИНАМИ РЕЗКОГО СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ЯВЛЯЮТСЯ:

- Резкое снижение жизненного уровня в стране в сочетании с социальной нестабильностью;
- Неблагоприятная экологическая обстановка в России;
- Стрессовая тактика педагогического воздействия;
- Ухудшение состояния здоровья матери;
- Дефицит двигательной активности;
- Несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточная квалификация педагогов в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности;
- Массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Неполноценное питание;
- Отсутствие системы в работе по формированию здорового образа жизни.

# Технологии бывают:

- ✓ **Здоровьесберегающие** – это обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания
- ✓ **Оздоровительные** - физическая подготовка, закаливание, гимнастика, массаж.
- ✓ **Технологии обучения здоровью** – это включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла.
- ✓ **Воспитание культуры здоровья** - занятия по развитию личности воспитанников, мероприятия вне занятий, фестивали, конкурсы и т.д.

# В нашей группе применяются следующие технологии:

- ❖ Проведение занятий по установленным правилам (СанПиН 2.4.1.2660-10 );
- ❖ «Физкультминутка»;
- ❖ «Пальчиковая гимнастика»;
- ❖ Растим детей здоровыми, крепкими и жизнерадостными (физическая культура);
- ❖ «Соревнования, спартакиада»;
- ❖ «Музыкотерапия»;
- ❖ «Ароматерапия»;
- ❖ «Кислородный коктейль»;
- ❖ «Витаминный комплекс»;
- ❖ Массаж БАД;
- ❖ «Оздоровительный массаж»
- ❖ «Психогимнастика»;
- ❖ «Смехотерапия»;
- ❖ «Игровая терапия»;
- ❖ «Арттерапия»;
- ❖ «Сказкотерапия».



# Проведение занятий по установленным правилам (СанПиН 2.4.1.2660-10 )

В структуре каждого занятия по необходимо предусмотреть смену видов деятельности, перерыв для снятия умственного и физического напряжения продолжительностью 1-3 минуты. Конкретное содержание перерыва педагог в каждом случае определяет самостоятельно, ориентируясь на состояние детей. Это может быть динамическое упражнение с речевым сопровождением, или пальчиковая гимнастика, упражнение для глаз или упражнения на релаксацию, игры.



# «Физкультминутка»

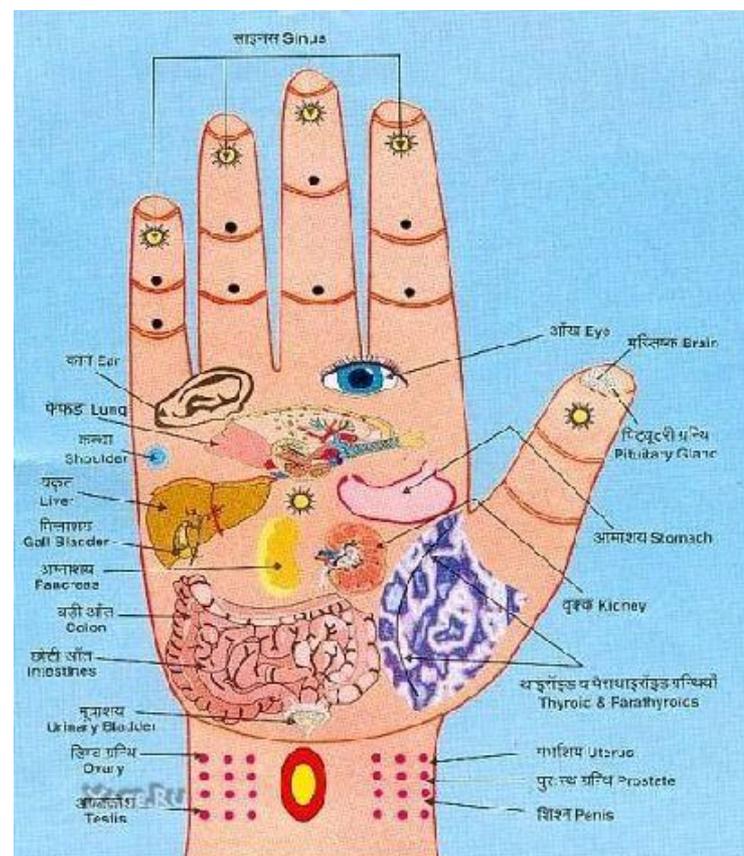
Во многих образовательных учреждениях созданы «Картотеки физкультминуток», которые помогают педагогам грамотно соединить работу по снятию у детей интеллектуального и физического утомления с осознанным проведением коррекции отклонений в развитии, с закреплением полученных знаний и умений по данной теме.



# «Пальчиковая гимнастика»

У детей при ряде речевых нарушений отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией. В связи с этим в системе по их обучению и воспитанию.

Предусматриваются воспитательно-коррекционные мероприятия в данном направлении.



# «Физическая культура»

## Влияние физкультуры на здоровье ребенка:

- Улучшает обмен веществ;
- Регулирует состав крови;
- Благоприятно влияет на физическое и психическое развитие;
- Тренирует сердечнососудистую систему;
- Является профилактикой ряда заболеваний, в том числе и опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз и так далее);
- Повышает иммунитет;
- Способствует своевременному возникновению двигательных и речевых навыков, их правильному развитию и совершенствованию;
- Учит самодисциплине и развивает полезную привычку;
- Улучшает внимание и познавательные способности детей.



# «Соревнования, спартакиада»

Ее целями стали  
приобщение детей к  
традициям большого спорта,  
укрепление здоровья,  
выявление интересов,  
склонностей, спортивных  
способностей, подведение  
итогов работы коллектива по  
развитию быстроты,  
ловкости, силы, точности,  
выносливости детей, а также  
воспитание умения не  
только побеждать, но и  
проигрывать.

# «Музыкотерапия»

## Достоинствами музыкотерапии являются:

- ✓ Абсолютная безвредность;
- ✓ Легкость и простота применения;
- ✓ Возможность контроля;
- ✓ Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени



# «Ароматерапия»

- Дети - чувствительные и впечатлительные натуры, воспринимающие действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна.
- Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна.



# «Кислородный коктейль»

Кислород – главный источник жизни, поэтому кислородный коктейль – продукт с многогранными полезными свойствами. Он улучшает работу сердечно-сосудистой системы, помогает нормализовать микрофлору кишечника, ускоряет вывод токсинов, улучшает работу печени и обмен веществ, сжигает жир, укрепляет иммунитет, нормализует сон, быстро восстанавливает силы, борется с синдромом хронической усталости и др.



# «Витаминный комплекс»

Витамины (от лат. *vita* «жизнь») — вещества, которые требуются организму для нормальной жизнедеятельности.



# «Оздоровительный массаж»

Это совокупность приемов, посредством которых оказывается дозированное рефлекторное и механическое воздействие на ткани и органы человека с лечебной или профилактической целью. Массаж оказывает благотворное влияние на весь организм. Улучшается насыщение клеток кислородом, нормализуются обменные процессы, стимулируется лимфодренаж, повышается эластичность связок и суставов, приходит в норму мышечный тонус. А так же успокаивается нервная система, ведь всем нам приятно, когда нас гладят по спинке.



# «Психогимнастика»

Психогимнастика, представляет собой специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (его познавательной и эмоционально-личностной сферы).



# «Смехотерапия»

**5 минут смеха «от души»  
заменят 40 минут  
полноценного отдыха,  
ведь смех способствует  
расслаблению 80-ти  
различных групп мышц.**



# «Игровая терапия»

Может быть использована с детьми самого раннего возраста. С помощью воспитателя или психолога в игре ребенок «проигрывает» и «переигрывает» травматические события и конфликтные ситуации. Учится строить новые отношения.



# «Арттерапия»

Рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, для предотвращения детских страхов.



# «Сказкотерапия»

Цель работы воспитателя с сказкотерапии: снизить уровень детской конфликтности и агрессивности, уменьшить число психосоматических заболеваний. Помочь недостаткам ребенка превратить в достоинства. Определить главные черты ребенка и облагородить их.



**Здоровьесберегающая деятельность ДОУ должна быть направлена на выполнение гигиенических рекомендаций по оптимизации условий обучения и образа жизни детей дошкольников.**

- ✓ **Соблюдение режима учебных занятий детей разновозрастных групп;**
- ✓ **Организация ступенчатого режима повышения учебной нагрузки;**
- ✓ **Составление расписания в соответствии с гигиеническими требованиями;**
- ✓ **Создание условий для развития индивидуальных способностей;**
- ✓ **Организация динамических пауз с обязательным пребыванием на открытом воздухе;**
- ✓ **Создание условий, способствующих оптимальному двигательному режиму разных возрастных групп.**

**Спасибо за внимание!**

