

«Современные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе детского сада»



Выполнила:
Апичина Елена
Викторовна

Москва, 2019 г.

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.

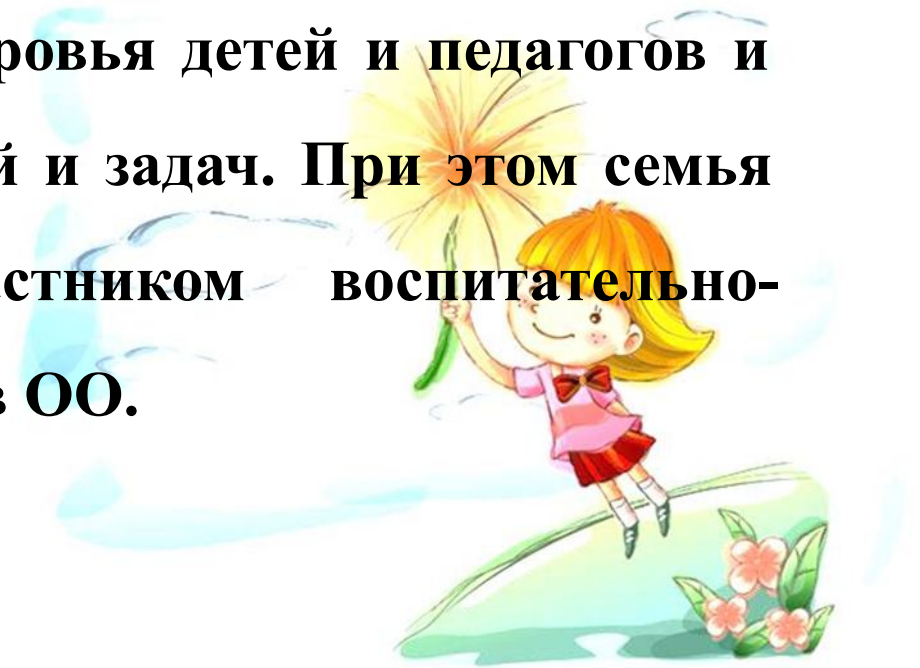


Цель здоровьесберегающих технологий:

- 1. Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека;**
- 2. Обеспечение знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.**



Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. При этом семья является активным участником воспитательно-образовательного процесса в ОО.



Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- ✓ физкультурно-оздоровительные;
- ✓ технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- ✓ здоровьесбережения и здоровьеобогащения медико-профилактические;
- ✓ для педагогов дошкольного образования;
- ✓ психологического просвещения родителей;
- ✓ здоровьесберегающие



Актуальность применения здоровьесберегающих технологий:

- ✓ **Гиподинамия** (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
- ✓ **Детские стрессы** (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе) **тревожность** (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).
- ✓ **Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ОО также значительно ухудшилось в последнее время. В связи с этим в ОО необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.**
- ✓ **Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ОО, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.**





« Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

✓Здоровьесберегающий педагогический процесс ОО - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

✓В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, развития и воспитания.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе

Виды технологий:

- ✓ Подвижные и спортивные игры
- ✓ Гимнастика для глаз
- ✓ Дыхательная гимнастика
- ✓ Динамическая пауза
- ✓ Гимнастика корригирующая
- ✓ Утренняя гимнастика
- ✓ Релаксация
- ✓ Пальчиковая гимнастика
- ✓ Самомассаж



Подвижные и спортивные игры:

Подвижные игры, также как и спортивные, используем для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление. Проводятся на прогулке, в группе – с малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно.



Релаксация:

Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.



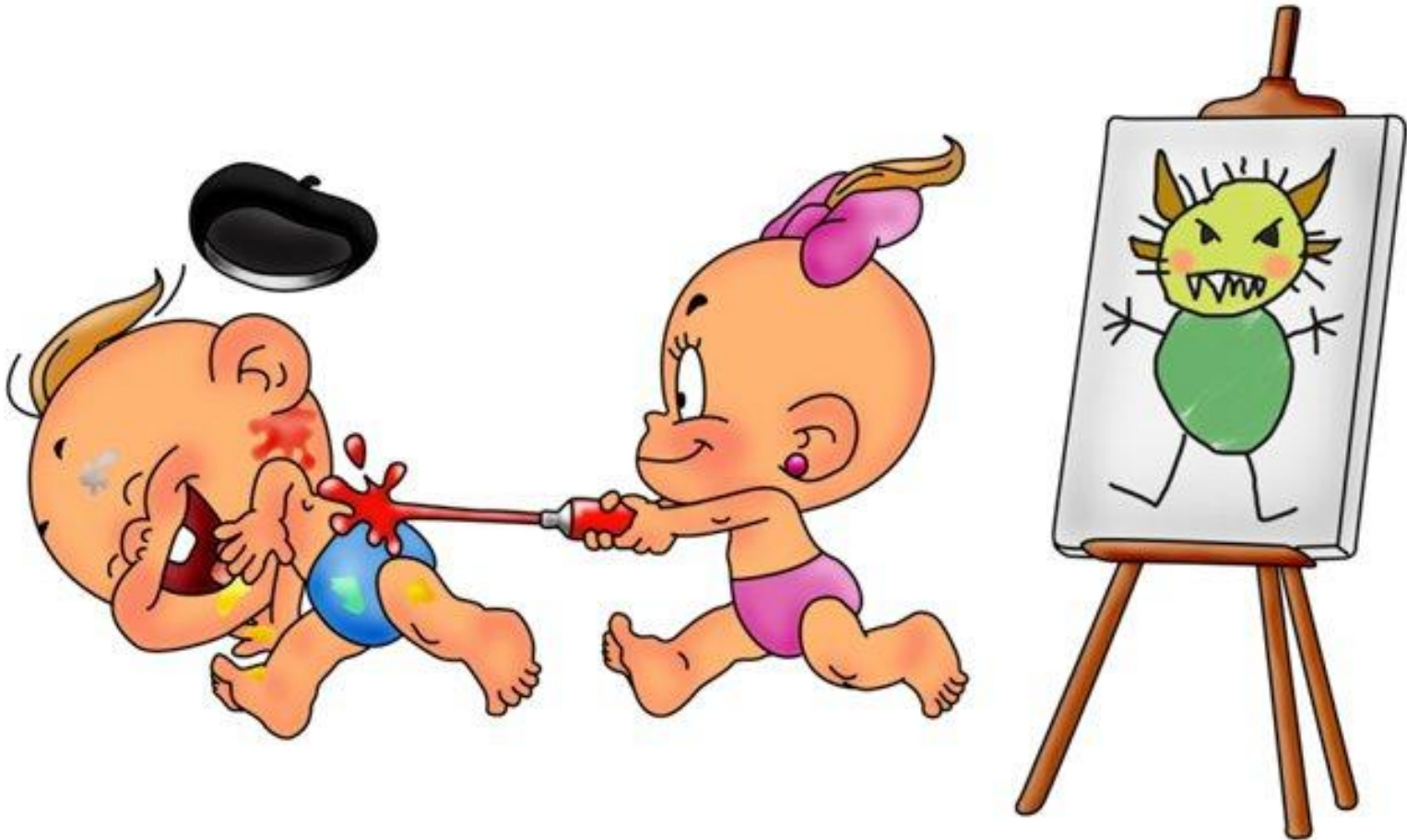
Пальчиковая гимнастика



Огромную роль в развитии речи ребенка играет сформированность мелкой моторики. Не случайно в старину мудрые люди играли в пальчиковые потешки, а их мудрые дети донесли эти игры до наших дней. Значит, чувствовали полезность таких занятий, хотя понятия не имели, что много позже ученые обнаружат на коре головного мозга соседство речевой моторной зоны (центр Брока) и двигательной, которая отвечает за кисти рук, то есть еще наши предки, совершенствуя мелкую моторику, совершенствовали речь. Массаж каждого пальца влияет на состояние того или иного органа. Так, например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, массаж безымянного пальца положительно влияет на состояние печени и почек, если массировать мизинец, то это хорошо скажется на работе сердца.

Динамические паузы:

Проведение динамических пауз и частая смена видов деятельности позволяли поддерживать оптимальный темп непосредственной образовательной деятельности и препятствовать наступлению утомления у детей. Интересные приемы для снятия эмоционального напряжения, игровые формы работы учащихся используются и с целью воспитания культуры в коллективной деятельности, гуманного отношения друг к другу и бережного отношения к окружающей среде.



Гимнастика для глаз:

Целью зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется: для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз для укрепления мышц глаз для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

- Игровая, коррекционная, физминутка;
- С предметами;
- По зрительным тренажёрам;
- Комплексами по словесным инструкциям.



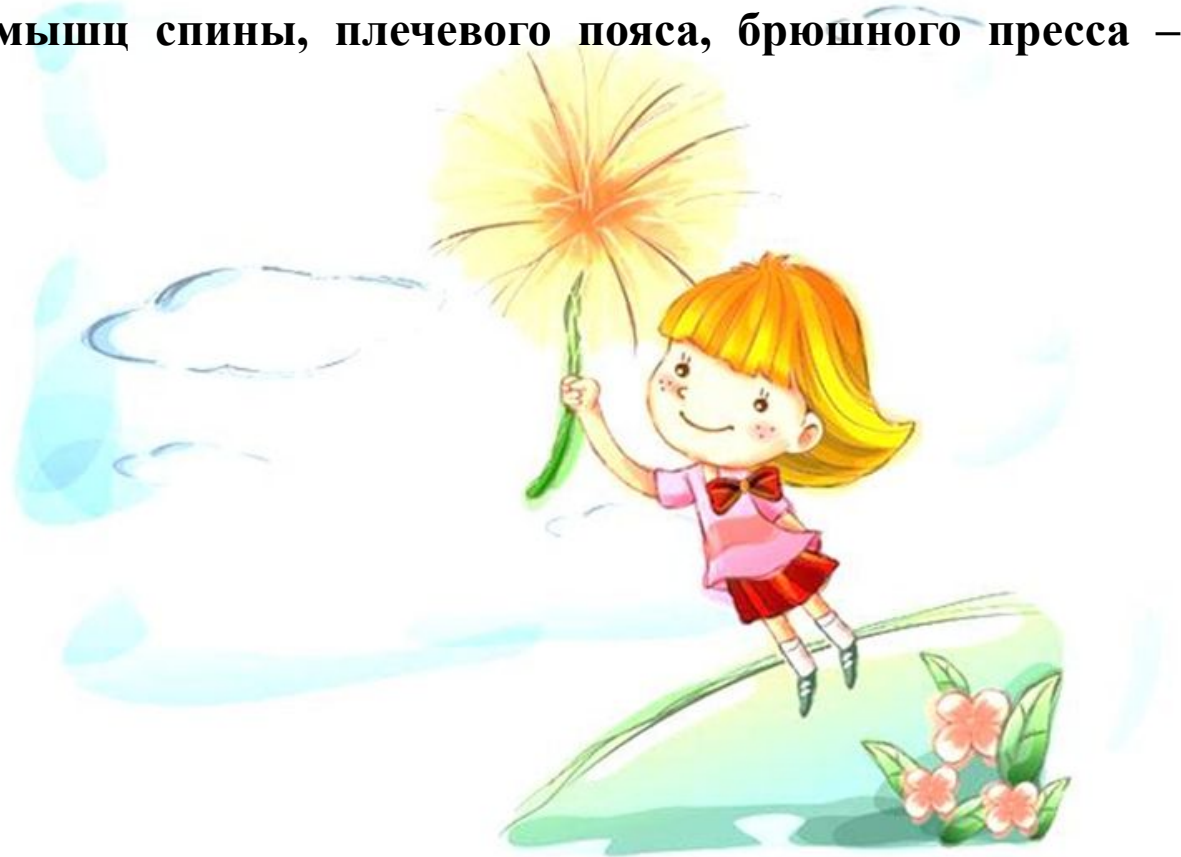
Дыхательная гимнастика:

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.



Гимнастика корригирующая:

Корригирующая гимнастика включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: в занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».



Утренняя гимнастика:

Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему.

Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полусонном состоянии. Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги».

Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся по центробежным путям в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.



Самомассаж и точечный массаж:

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные точки, расположенные на коже человека. Как известно, кожа – своего рода «броня», защищающая внутренние органы.

Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем.



Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

Информационные стенд для родителей рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Информационный стенд медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ОО.

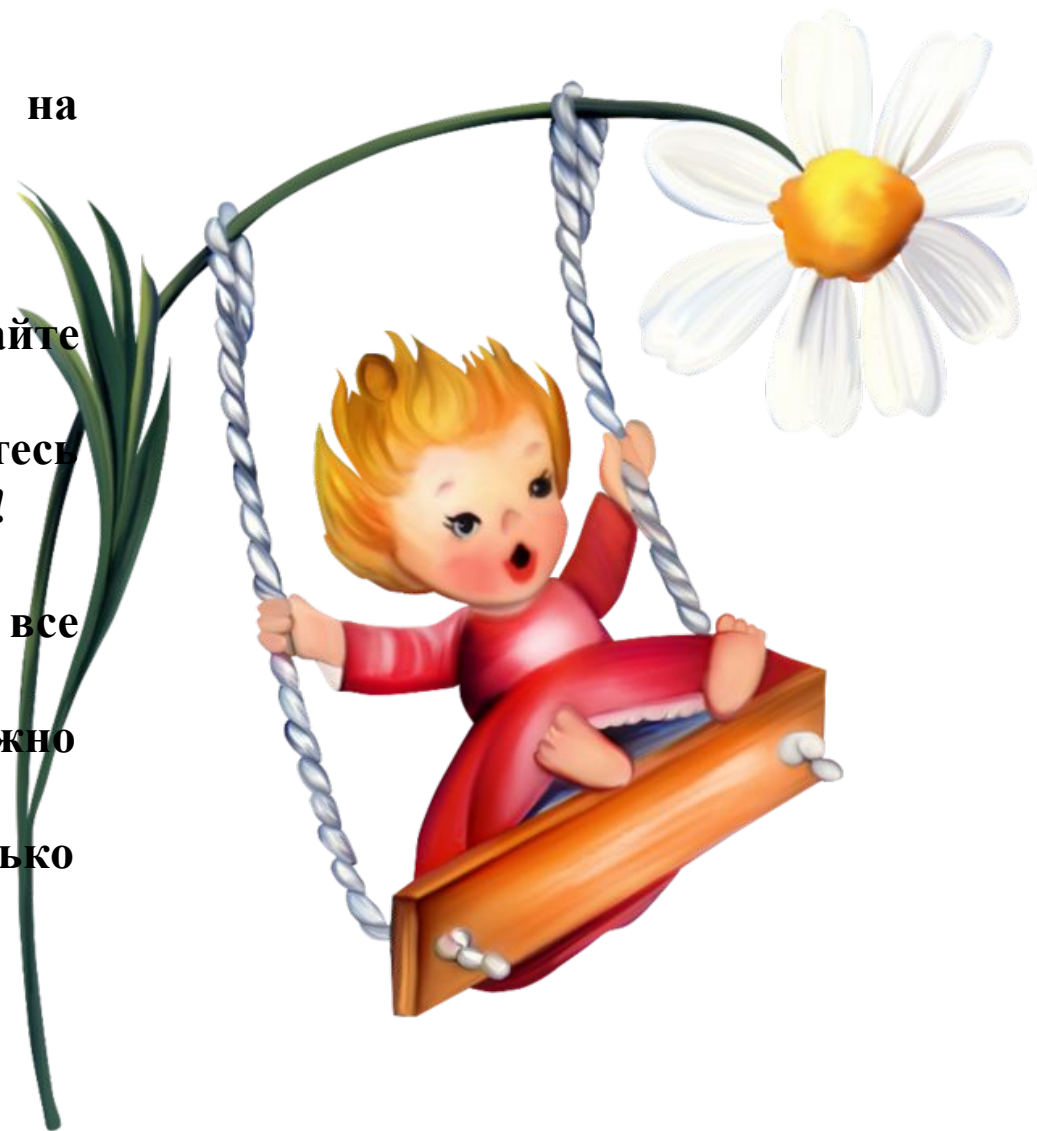
Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья и др.).

Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.



Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

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





Итак, внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс – это одно из самых рациональных решений сложившихся проблем в образовании.

Применение новых технологий в системе здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приведет к нормализации, грамотности применения новейших методов и форм работы в воспитании детей.

Спасибо за внимание!

