

*ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ*

МБДОУ д/с №49 «Березка»
Воспитатель: Рябчикова Т.Н.

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в период (до 7 лет) идет интенсивное развитие всех органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой.

Здоровьесберегающая деятельность формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

В последнее время мы все чаще слышим, что появляются новые технологии в воспитании детей. Их создают с целью поиска новых форм, средств, способов укрепления здоровья детей. Главное назначение таких технологий- объединить педагогов, психологов, родителей и самое главное- самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

Это целостная система воспитательно- оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

Если говорить очень упрощенно, то это «система здоровья», которая состоит из нескольких компонентов:

- Комплекс оздоровительных, профилактических, лечебных мероприятий;
- Работа над осознанным саморазвитием детей;
- Деятельность по созданию необходимых условий.

Здоровьесберегающие технологии

◆ **Пальчиковая гимнастика**

- 1.Проводится индивидуально или с подгруппой детей ежедневно.
- 2.Рекомендуется всем детям. Проводится в любой отрезок времени.

◆ **Дыхательная гимнастика**

- 1.Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
- 2.Необходимо обеспечить проветривание помещений, педагогу убедиться в обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

◆ **Гимнастика бодрящая**

- 1.Проводится ежедневно после дневного сна, 3-5 минут.
- 2.Форма может быть различной: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам и массажным коврикам.

Здоровьесберегающие технологии

- **Релаксация**

1. Проводится в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей.
2. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы.

- **Технологии эстетической направленности**

1. Реализуется на занятиях художественно- эстетического цикла, при оформлении помещений к праздникам. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

- **Проблемно-игровые технологии**

1. Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано.
2. Занятия могут быть организованы незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

- **Физкультурные занятия**

1. Проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ

- **Массаж**

1. Проводится в различных формах оздоровительной работы.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ РАБОТЕ В ДООУ №49 «БЕРЕЗКА»



Физкультурно-оздоровительные технологии

Наше ДООУ направлено на укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности, закаливание, дыхательная и пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и осанки и другие.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется воспитателями нашего ДООУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий мы используем в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях, прогулках, в режимные моменты, в свободное время и др.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ И ОСАНКИ

- Ходьба по массажным коврикам.



Физкультминутки и динамические паузы как элемент двигательной активности, предлагается детям для переключения на другой вид деятельности, повышения работоспособности, снятия нагрузки, связанной с сидением.

- 2,5-3 мин. По мере утомляемости детей.
- Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомляемости.
- Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательную и пальчиковую гимнастику и др.



ПОДВИЖНАЯ ИГРА- это активная деятельность ребенка, характеризуется точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

- Сюжетно- ролевая игра «Больница»



Дыхательная гимнастика развивает дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные свойства организма. Дыхательные упражнения способствуют развитию и укреплению грудной клетки.



Пальчиковая гимнастика развивает не только мелкую моторику ребенка, но и активизирует речь, внимание, память, мышление, является мощным средством работоспособности.

- Как элемент физкультминутки во время занятий



- Пальчиковый театр



КОНЕЦ.

СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ!







