

Система здоровьесберегающих технологий в ДОУ

СЕМИНАР



Что такое здоровье?



Здоровье — это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.



Здоровье — это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.



Здоровье-это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ направлены на сохранение , поддержание и укрепление здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов, родителей.



Здоровьесберегающие технологии

ПРИНЦИПЫ

- Возрастной адекватности
- Сознательности и активности
- Систематичности и последовательности
- Доступности и индивидуальности
- Системного чередования нагрузок и отдыха
- Постепенного наращивания оздоровительных воздействий

СРЕДСТВА

- Оздоровительные силы природы
- Средства двигательной направленности(основные движения, ОРУ, физические упражнения, подвижные игры и др)
- Гигиенические факторы

Медико-профилактические технологии

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН



- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники

**Физкультурно-
оздоровительные технологии**



Модель двигательного режима

1. Физкультурно-оздоровительные занятия:

1.1 Утренняя гимнастика

Формы проведения:

о Традиционная- классическая с предметами и без, с нестандартным оборудованием

о Игровая – 2-3 подвижные игры

о Сюжетная

о С использованием полосы препятствий и корригирующей дорожки

о С использованием танцевальных упражнений, танцевально-ритмических и аэробики

о С включением оздоровительного бега, комплекса упражнений на дыхание



- 1.2 Двигательная разминка
 - 1.3 Физкультурные минутки
 - 1.4 Подвижные игры, физические упражнения на прогулке
 - 1.5 Оздоровительный бег
 - 1.6 Прогулки-походы
 - 1.7 Малый туризм. Эколого-оздоровительная тропа на территории ДОУ и за её пределами
 - 1,8 Гимнастика пробуждения в сочетании с воздушными ваннами и ходьбой босиком по корригирующей дорожке:
- малоподвижные и хороводные игры
 - Комплекс профилактической гимнастики
 - Спортивный ералаш с имеющимся оборудованием
 - Комплекс ритмической гимнастики
 - Комплекс упражнений на кровати с использованием схем и малых форм фальклора



Самостоятельные занятия

самостоятельная двигательная деятельность на прогулке и в помещении



Физкультурно-массовые занятия

- Неделя здоровья
- Каникулы
- Физкультурные досуги
- Физкультурно-оздоровительные праздники на открытом воздухе



- Ярмарка подвижных игр
- Тематические праздники
- Игры-соревнования
- Посещение городского спорткомплекса и спортивной школы

Точечный массаж или Волшебные точки.



Ищем пальчиком кружок,
Занимайся ты дружок,
Десять раз вращаем влево,
Десять раз вращаем вправо,
А сейчас все скажем дружно:
- Заниматься этим нужно!



Массаж этой точки
способствует умень-
шению кашля и улуч-
шению кровотока.



Массаж этой точки
регулирует иммунные
функции, в результате
повышается сопротив-
ляемость к инфекционным
заболеваниям.



Эта точка контро-
лирует химический
состав крови и сли-
зистую оболочку
гортани.



Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней, как грипп и простуда.



Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.



Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат.



При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма.

Будьте здоровы!

Технологии обеспечения
социально-психологического
благополучия ребенка

- Тренинги
- Релаксация
- Музыкотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия
- Рисорография



Образовательная деятельность по областям:

- «Физическая культура»
- «Здоровье»
- «Безопасность»
- Личностно ориентированная модель обучения

Образовательные
технологии



Учебные занятия

- Традиционные -классические
- Игровые
- Сюжетно-игровые
- По принципу круговой тренировки
- Полуролевые
- Цикл «Забочусь о своём здоровье»- с элементами валеологии
- Комплексные
- Посещение городского бассейна и спортзала



- Прогулки-походы
- Тематические
- Тренировочные
- На спортивных комплексах и тренажерах
- На танцевальном и акробатическом материале
- По интересам
- Контрольно-итоговые.



Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий

- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников
- Сформированность навыков здорового образа жизни

Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст.
Его берегите, как сердце, как глаз.

Ж.Жаббаев