
«Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Подготовила учитель-логопед: Еремеева Е.Н.

Здоровье

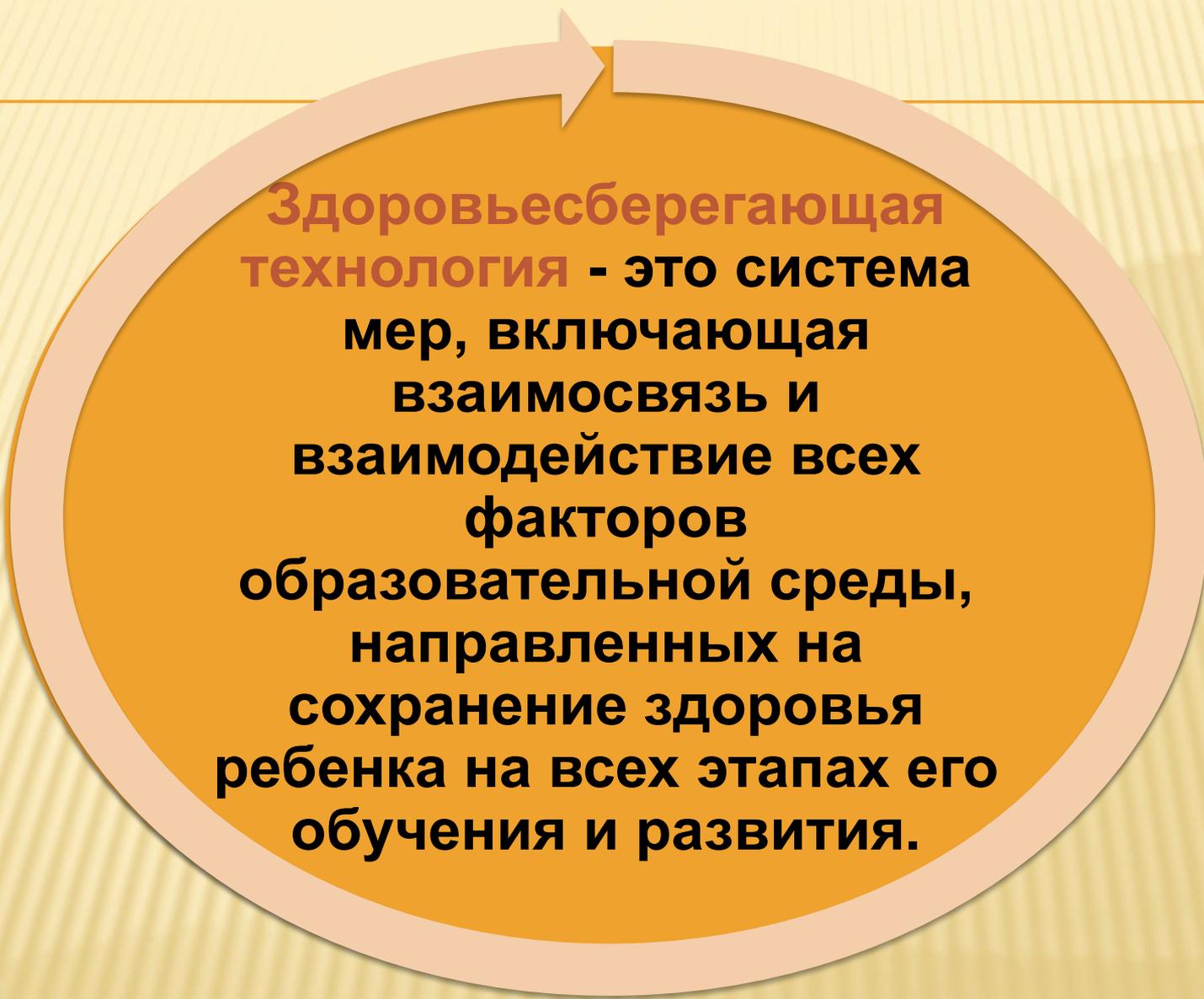
**«Забота о здоровье — это
важнейший труд педагога.**

От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их
духовная жизнь,
мировоззрение,
умственное развитие,
прочность знаний,
вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

Здоровье - это состояние
полного физического,
психического
и социального благополучия,
а не просто отсутствие
болезней или физических
дефектов

(Всемирная организация
здравоохранения).



**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.**

Здоровьесберегающие технологии



целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер которые осуществляются в процессе взаимодействия



ребенка и педагога

ребенка и родителей



ребенка и доктора

ЗАДАЧИ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения

ВИДЫ здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Медико-профилактические

Физкультурно-
оздоровительные

Валеологическое
просвещение
родителей

Здоровьесбережение и
здоровьеобогащение
педагогов
дошкольного образования

Технологии обеспечения
социально-психологического
благополучия ребёнка

Элементы медико-профилактических технологий:

- ❖ Организация мониторинга здоровья дошкольников
- ❖ Организация и контроль питания воспитанников
- ❖ Организация и контроль физического развития детей
- ❖ Организация и контроль закаливания детей
- ❖ Организация и помощь в обеспечении требований СанПин
- ❖ Разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья



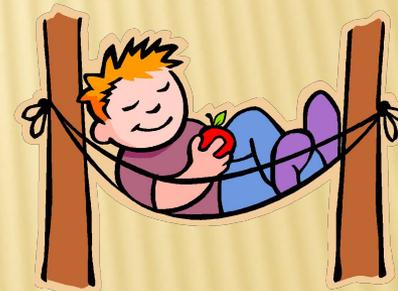
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:

- **технологии сохранения и стимулирования здоровья**
- **технологии обучения здоровому образу жизни**



ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНОЛОГИЙ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ:

- ▣ Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика бодрящая



АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

- Это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.
- Артикуляционные упражнения преподносятся детям в виде сказок, стихов, загадок, считалок, образных иллюстраций. Занятие становится интересным, увлекательным, эмоциональным. Ребенок не замечает, что его учат. А это значит, что процесс развития артикуляционной гимнастики протекает активнее, быстрее, преодоление трудностей проходит легче.

Игровые технологии для развития мелкой моторики в рамках логопедических занятий.

Массаж Су – Джок шариками.

Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка.
Каждым пальцем мяч
прижму
И другой рукой начну.



**МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ ЭЛАСТИЧНЫМ КОЛЬЦОМ. ДЕТИ
ПООЧЕРЕДНО НАДЕВАЮТ МАССАЖНЫЕ КОЛЬЦА
НА КАЖДЫЙ ПАЛЕЦ, ПРОГОВАРИВАЯ СТИХОТВОРЕНИЕ
ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ.**

Раз – два – три – четыре – пять,
/разгибать пальцы по одному/
Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный,
самый толстый и большой.
Этот пальчик для того,
чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный
и стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный,
избалованный он самый.
А мизинчик, хоть и мал,
Очень ловок и удал.



ИГРА «ПИНЦЕТЫ»

- С помощью пластмассовых пинцетов дети достают из контейнера резиновые игольчатые шарики. Используем этот вид задания при автоматизации звуков:
- «Достань мячик и придумай слово на заданный звук», при отработке правильного употребления предлогов:
- «Достань мячик и спрячь его за спину, пронеси над головой, достань из-под стола....и т.д.» Вариантов много, а, главное, работая над моторикой – мы развиваем речь!!!





ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс упражнений, который служит основой для развития мелкой моторики, ручной умелости и координации движений рук, что, в свою очередь, способствует развитию речевого центра головного мозга.

Используется на всех видах занятий и в свободное время.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

Поднимает настроение и мышечный тонус, а также служит для профилактики нарушений осанки.

Включает в себя воздушный (контрастный) метод закаливания в сочетании с общеразвивающими и координационными упражнениями.

Выполняется после сна.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Система дыхательных упражнений, направленных на развитие дыхательного аппарата путем тренировки речевого и голосового аппарата, сочетающаяся с соответствующими движениями. Занятия по дыхательной гимнастике рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю. Дыхательные упражнения проводятся 2 раза в день: в утренние часы на зарядке, на спортивных, музыкальных занятиях для восстановления дыхания. Использование дыхательных упражнений в сочетании с ароматерапией.

ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

- Дыхательные упражнения с произнесением гласных и согласных звуков. Используется на всех видах занятий и в свободное время.

□ **Биоэнергопластика**

- Новая методика проведения артикуляционной гимнастики, которая помогает детям справиться с речевыми трудностями. Проводиться одновременно с движениями кисти руки (правой или левой), затем обеих, имитирующих движения челюсти языка, губ. Проводится логопедами и воспитателями речевых групп в утренние и вечерние часы, на занятиях.

□ **Логоритмика**

- Система музыкально-двигательных, речедвигательных и музыкально-речевых игр и упражнений, осуществляемых в целях логопедической коррекции. Используется на всех видах занятий и в свободное время.

□ **Корректирующая гимнастика**

- Комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Занятия по корректирующей гимнастике проводятся 2 раза в неделю с подгруппой детей 10-12 человек, продолжительность-45 минут.

□ **Гимнастика для глаз**

- Комплекс упражнений, способствующий профилактике нарушения зрения. Середина занятия.

□ **Игрогимнастика**

- Служит основой для освоения ребенком различных видов движений (строевые, ОРУ, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки). Используется на занятиях физической культуры, ритмике.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

□ Утренняя гимнастика

- Физкультурные занятия
- Занятия из серии «Азбука здоровья»
- Самомассаж
- Активный отдых



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

- ▣ Способствует укреплению различных групп мышц, снятию напряжения, утомления в отдельных мышечных группах, уменьшению болевого синдрома, восстановлению мышечных функций. Массаж обязательно сочетается с лечебной гимнастикой. Проводится до и после гимнастики.

Самомассаж, взаимомассаж

Основа закаливания и оздоровления детского организма, помогает снизить раздражительность и агрессию, стимулирует биологически активные точки. В начале занятия. В утренние часы, при проведении гимнастики пробуждения.

Точечный массаж

Надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осознательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов, как элемент психофизической тренировки. Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется для профилактики ОРЗ, гриппа, для улучшения протекания нервных процессов.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка

- *Технологии музыкального воздействия*
- *Сказкотерапия*
- *Технологии воздействия цветом*
- *Технологии коррекции поведения*
- *Другие коррекционные технологии*



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. Музыкаoterapia (как фон), в свободное время. Заторможенные малыши нуждаются в стимулирующей музыке, возбужденные – в успокаивающей, дети дистонического типа – в стабилизирующей. В зависимости от части занятия или организуемой деятельности, в которой музыка выступает как фон, также используется музыка разного вида (деление музыки на виды в определенной степени условно)

□ 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 цветных пятен при организации двигательной активности

□ СКАЗКОТЕРАПИЯ

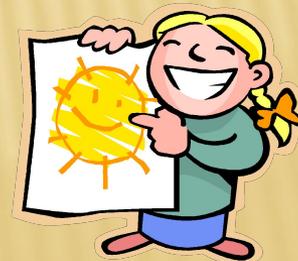
- Данная технология позволяет спроектировать на сказочную ситуацию проблемы, страхи, волнующие ребенка и позволяет ребенку самому, или при помощи взрослого найти пути их преодоления. Используется в свободной деятельности, на занятиях с психологом, логопедом.

АРОМОТЕРАПИЯ

- Использование эфирных масел лекарственных растений для профилактики стрессовых состояний, нервного перенапряжения, различных инфекционных и острых респираторных заболеваний, создания комфортной обстановки. Через аромалампу воздух насыщается парами эфирных масел, индивидуальные аромамедальоны, подушечки с душистыми травами для улучшения сна
 - ФИТОИОНОГАЛЬВАНИЗАЦИЯ
- Насыщение воздуха фитонцидами лекарственных растений (лук, чеснок). В осенне-зимний период, во время эпидемии гриппа лук и чеснок, нарезанные мелкими кусочками, раскладываются в помещении
 - ФИТОТЕРАПИЯ
- Использование комплекса лекарственных трав для укрепления адаптивности организма ребенка к влиянию вредных факторов окружающей среды, оздоровления, профилактики заболеваний. В детском учреждении целесообразно использовать отвары трав для полоскания, насыщать парами лекарственных трав воздух помещений. Используется в осенне-зимний период.

НЕОБХОДИМО СТРЕМИТЬСЯ К ПОЛНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ В ЖИЗНИ КАЖДОГО РЕБЕНКА ТРЕХ МОМЕНТОВ:

- полное удовлетворение потребности в движении
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений
- достаточной индивидуальной умственной нагрузки



СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ДОУ:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия ;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) ;
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В ДОО

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОО.
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.
- Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОО.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОО С СЕМЬЕЙ ПО ВОПРОСАМ ОХРАНЫ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

- Информационные стенды для родителей: в каждой возрастной группе должны работать рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры).
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОО.
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОО с родителями-спортсменами и др.).
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения
- Клубы и школы для родителей...

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Сформированные навыки ЗОЖ воспитанников, педагогов и родителей ДОУ

Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками

Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс

Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников

Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

**Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.**

С.Я.Маршак

Спасибо за внимание!