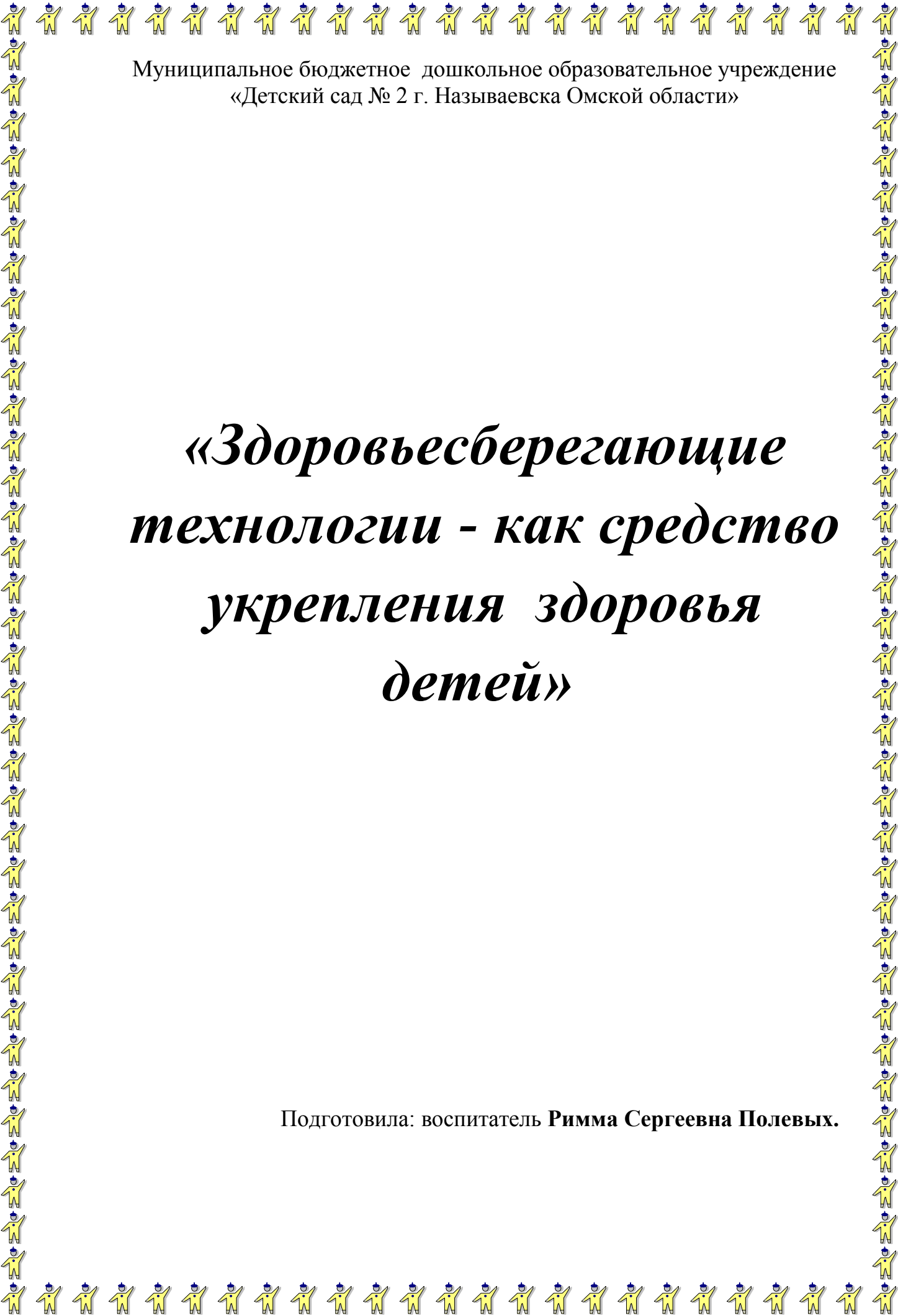
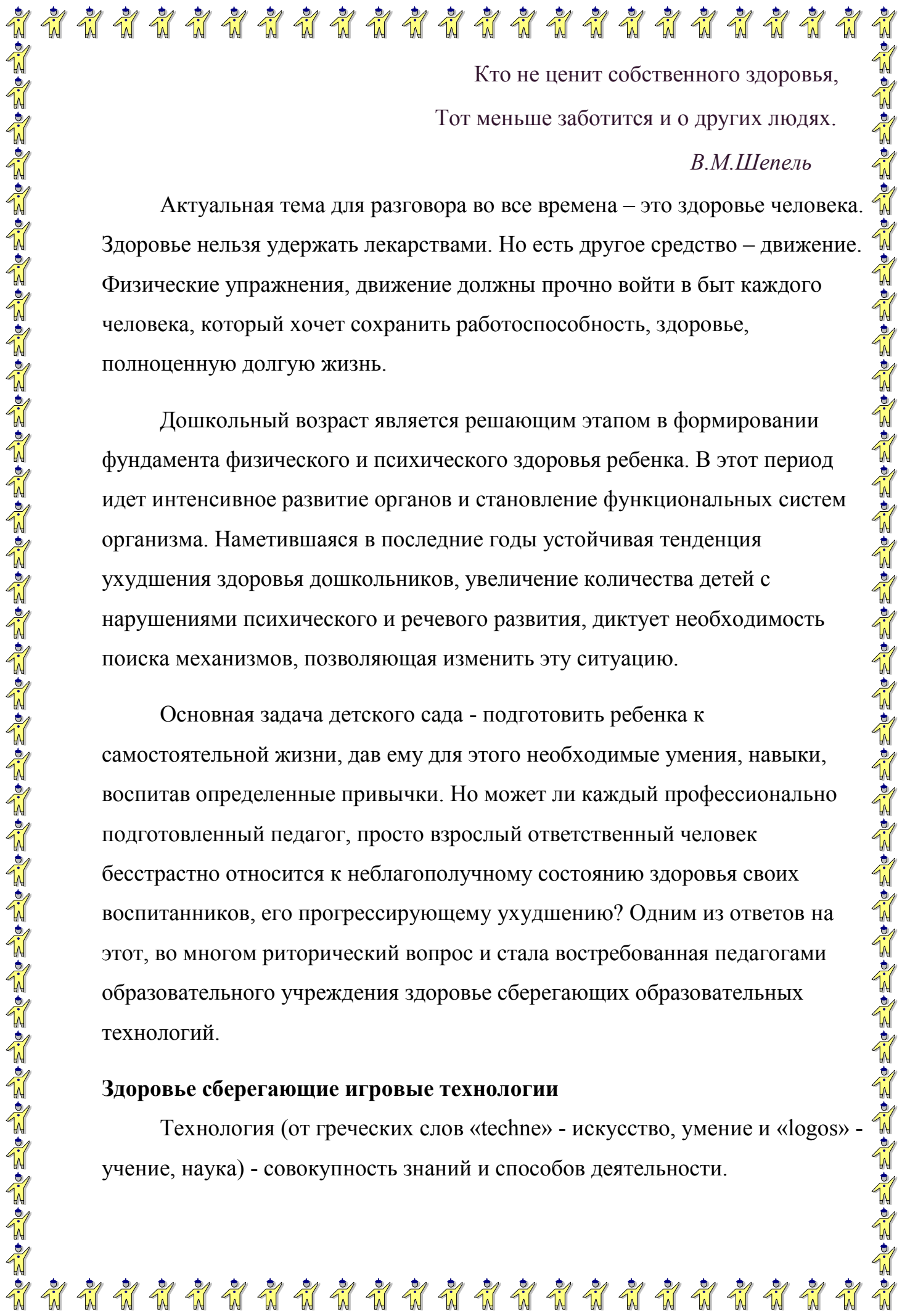




Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 г. Называевска Омской области»

***«Здоровьесберегающие
технологии - как средство
укрепления здоровья
детей»***

Подготовила: воспитатель Римма Сергеевна Полевых.



Кто не ценит собственного здоровья,
Тот меньше заботится и о других людях.

В.М.Шепель

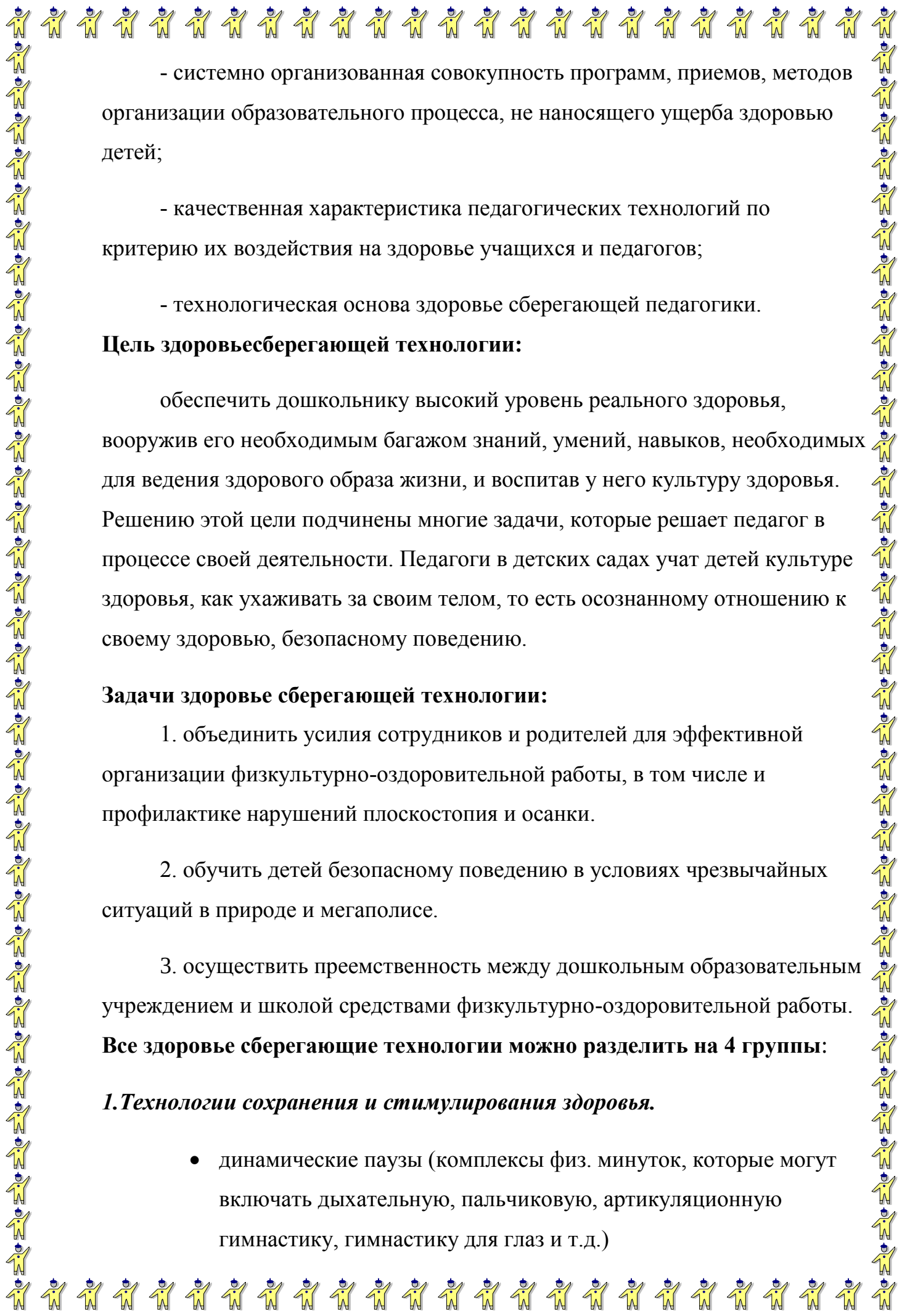
Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованная педагогами образовательного учреждения здоровье сберегающих образовательных технологий.

Здоровье сберегающие игровые технологии

Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.



- системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей;

- качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

- технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Цель здоровьесберегающей технологии:

обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающей технологии:

1. объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактики нарушений плоскостопия и осанки.

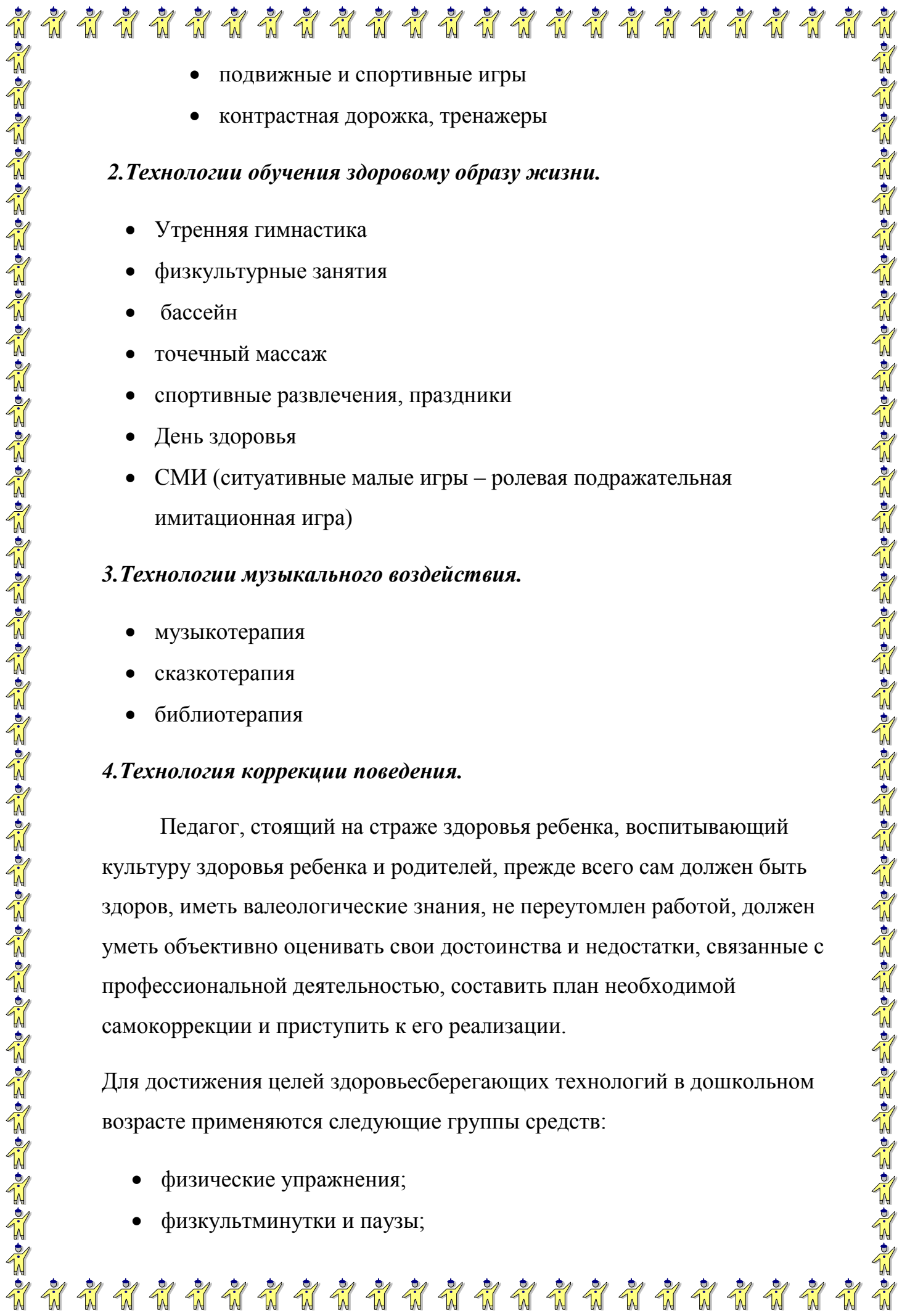
2. обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.

3. осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)

- 
- подвижные и спортивные игры
 - контрастная дорожка, тренажеры

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

- Утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- бассейн
- точечный массаж
- спортивные развлечения, праздники
- День здоровья
- СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

3. Технологии музыкального воздействия.

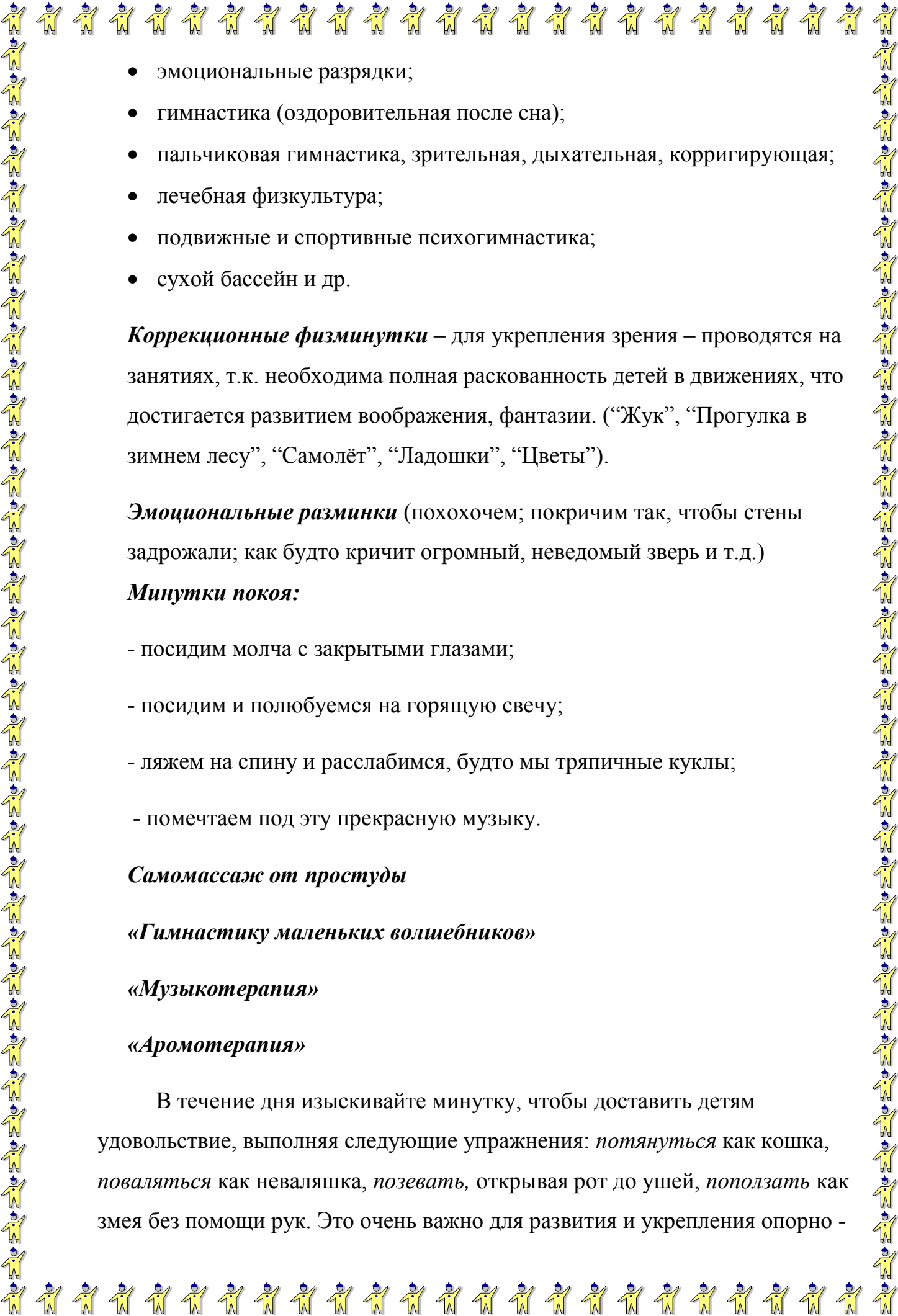
- музыкотерапия
- сказкотерапия
- библиотерапия

4. Технология коррекции поведения.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте применяются следующие группы средств:

- физические упражнения;
- физкультминутки и паузы;

- 
- эмоциональные разрядки;
 - гимнастика (оздоровительная после сна);
 - пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корректирующая;
 - лечебная физкультура;
 - подвижные и спортивные психогимнастика;
 - сухой бассейн и др.

Коррекционные физминутки – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладони”, “Цветы”).

Эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;
- посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

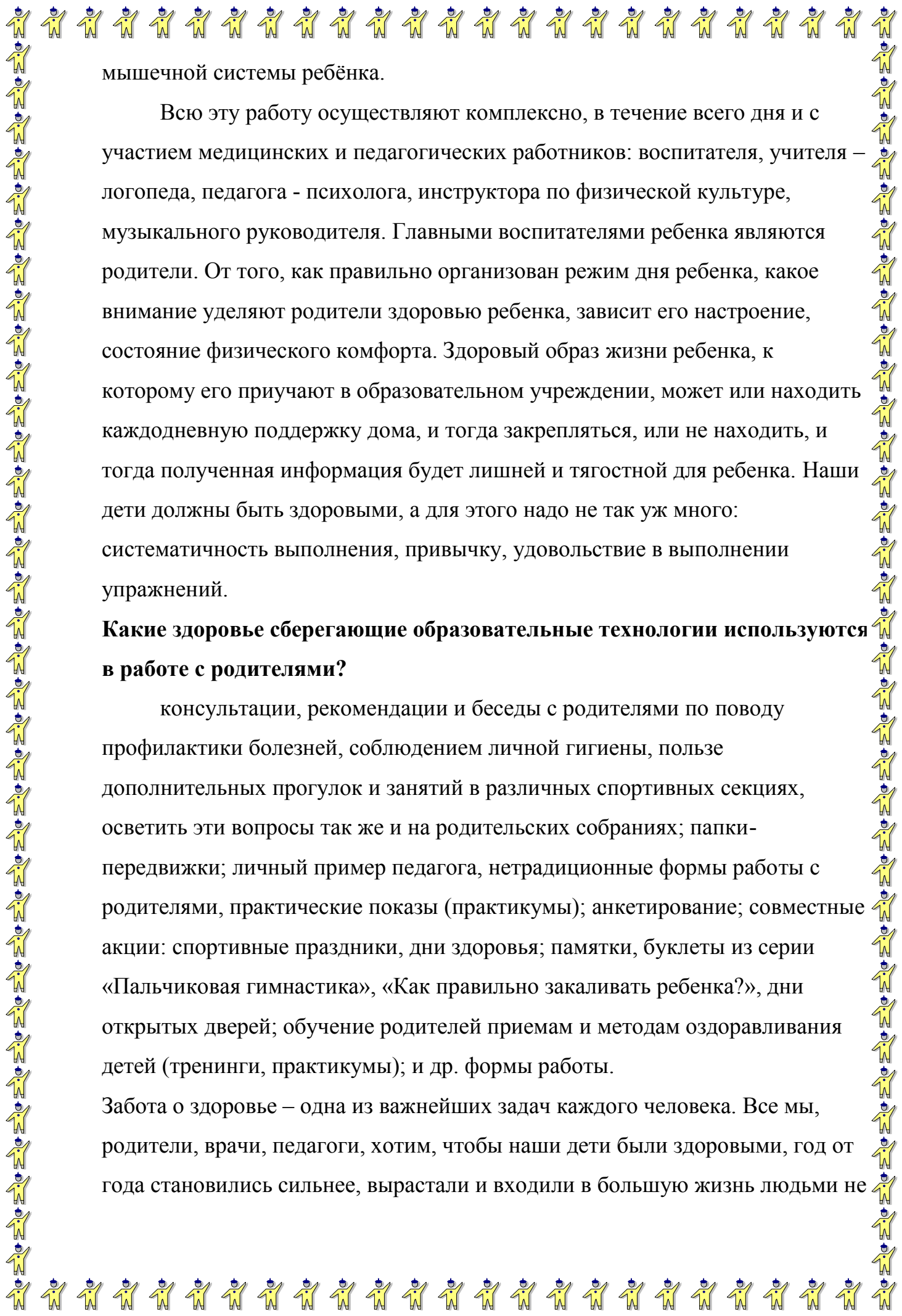
Самомассаж от простуды

«Гимнастику маленьких волшебников»

«Музыкотерапия»

«Ароматерапия»

В течение дня изыскивайте минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: *потянуться* как кошка, *поваляться* как неваляшка, *позевать*, открывая рот до ушей, *поползти* как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно -



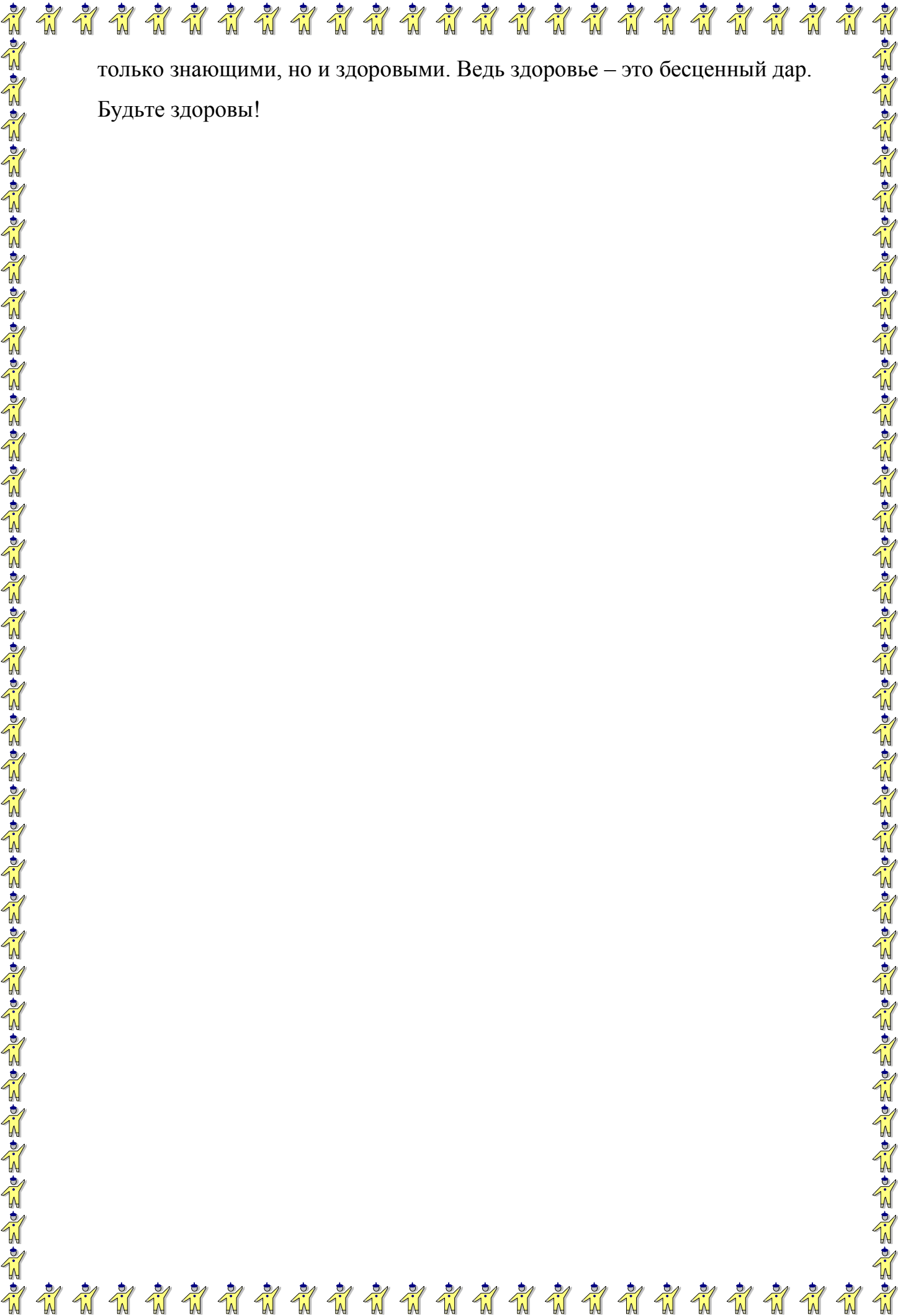
мышечной системы ребёнка.

Всю эту работу осуществляют комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя. Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка. Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

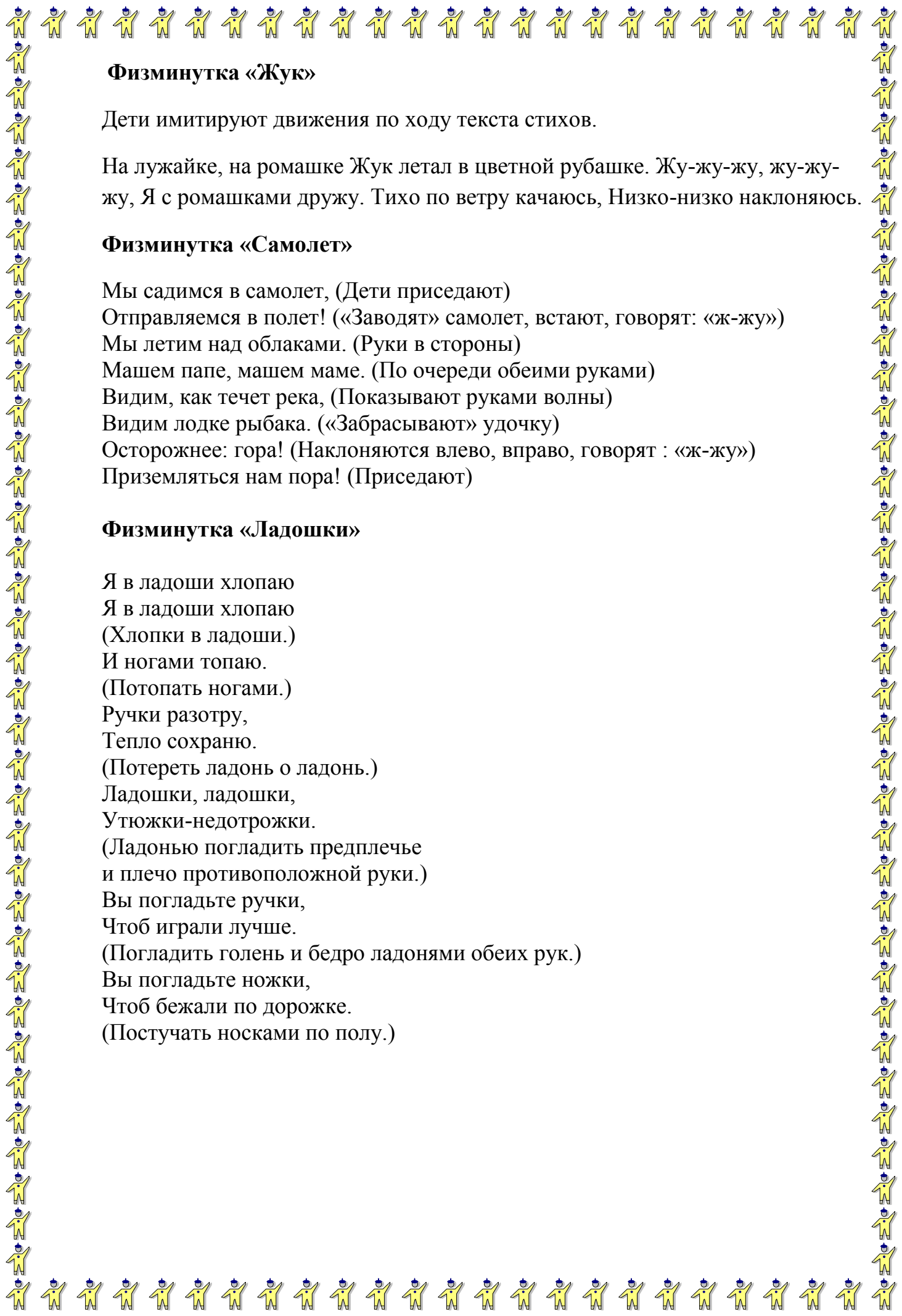
Какие здоровье сберегающие образовательные технологии используются в работе с родителями?

консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, осветить эти вопросы так же и на родительских собраниях; папки-передвижки; личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы); анкетирование; совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?», дни открытых дверей; обучение родителей приемам и методам оздоровливания детей (тренинги, практикумы); и др. формы работы.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети были здоровыми, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не



только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.
Будьте здоровы!



Физминутка «Жук»

Дети имитируют движения по ходу текста стихов.

На лужайке, на ромашке Жук летал в цветной рубашке. Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Я с ромашками дружу. Тихо по ветру качаюсь, Низко-низко наклоняюсь.

Физминутка «Самолет»

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)
Отправляемся в полет! («Заводят» самолет, встают, говорят: «ж-жу»)
Мы летим над облаками. (Руки в стороны)
Машем папе, машем маме. (По очереди обеими руками)
Видим, как течет река, (Показывают руками волны)
Видим лодке рыбака. («Забрасывают» удочку)
Осторожнее: гора! (Наклоняются влево, вправо, говорят : «ж-жу»)
Приземляться нам пора! (Приседают)

Физминутка «Ладони»

Я в ладоши хлопаю
Я в ладоши хлопаю
(Хлопки в ладоши.)
И ногами топаю.
(Потопать ногами.)
Ручки разотру,
Тепло сохранию.
(Потереть ладонь о ладонь.)
Ладони, ладони,
Утюжки-недотрожки.
(Ладонью погладить предплечье
и плечо противоположной руки.)
Вы погладьте ручки,
Чтоб играли лучше.
(Погладить голень и бедро ладонями обеих рук.)
Вы погладьте ножки,
Чтоб бежали по дорожке.
(Постучать носками по полу.)