

Консультация

Тема «Здоровьесберегающие технологии»

Большакова Р.Н.
Старший воспитатель

Цель здоровьесберегающей технологии - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Эта цель достигается путем решения многих задач педагогом в ходе своей деятельности. Воспитатели учат детей культуре здоровья, как следует ухаживать за своим телом, т.е. разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

1. Объединить усилия родителей и педагогического коллектива для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
2. Обучить воспитанников безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в городе и в природных условиях;
3. Осуществить преемственность между ДОУ и школой посредством физкультурно-оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие технологии в целом делятся на 3 группы:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

1. Динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику);
2. Спортивные и подвижные игры;
3. Тренажеры, контрастная дорожка.

II. Технологии обучения ЗОЖ.

1. Физкультурные занятия;
2. Гимнастика после сна;
3. Точечный массаж;
4. Бассейн;
5. Спортивные праздники, развлечения;
6. СМИ (ситуативные малые игры - подражательная ролевая имитационная игра);
7. День здоровья.

III. Коррекционные технологии

1. Арттерапия;
2. Технологии музыкального воздействия;
3. Сказкотерапия;
4. Технологии воздействия цветом;
5. Технологии коррекционного поведения;
6. Психогимнастика;
7. Фонетическая и логопедическая ритмика.

Динамические паузы. Организует и проводит воспитатель во время занятий, 2-5 минут. Сюда входят элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.

Систематическое проведение физкультминуток способствует улучшению психоэмоционального состояния, меняет отношение к себе и своему здоровью в лучшую сторону.

Физкультминутки может проводить кто-то из детей.

Подвижные и спортивные игры. Проводить их должны воспитатели или руководитель физического воспитания. Используются в качестве физкультурного занятия в спортзале, в игровой комнате или на прогулке.

Релаксация. Проводит руководитель физвоспитания, психолог или воспитатели в любом подходящем помещении. Подходит для всех возрастных групп. Рекомендуется использование во

время проведения релаксации спокойной классической музыки (Рахманинов, Чайковский, звуки природы).

Пальчиковая гимнастика. Рекомендована с младшего возраста с подгруппой, либо индивидуально. Проводит гимнастику логопед или воспитатель. Полезна абсолютно всем детям, но особенно необходима тем, у кого наблюдаются проблемы в развитии речи. Такую гимнастику можно проводить в любое время, в том числе во время занятий.

Гимнастика для глаз. Должна проводиться ежедневно, по 3-5 минут, в любое свободное время, на занятиях. Снимает зрительную нагрузку.

Дыхательная гимнастика. Внедряется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физкультминутках, во время занятий, а также после сна - во время общей гимнастики.

Бодрящая гимнастика. Организуется и проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 минут. Свободная форма проведения: обширное умывание, упражнения на кроватках; ходьба по рельефным дощечкам. Проводит воспитатель.

Гимнастика ортопедическая и корригирующая. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводит физкультурный работник или

Проблемно-игровые ситуации. Организованы в свободное время, можно во второй половине дня. Строго время не фиксируется, проводятся занятия в зависимости от поставленных педагогом задач. Занятие можно организовать даже незаметно для детей, педагог включается в игровую деятельность.

Целенаправленное формирование элементарных основ психической саморегуляции детей 5-летнего возраста может быть достигнуто через сюжетно-ролевые игры, подвижные игры и физкультминутки.

Коммуникативные игры "Познаю себя" Е.В. Харламовой и М.В. Карепановой. Один раз в неделю по 30 минут, начиная со старшего возраста. Сюда входят этюды, беседы и игры разного уровня подвижности, занятия рисованием, которые способствуют быстрой адаптации детей в коллективе. Проводит психолог.

Занятия из серии "Здоровье" для детей и родителей в качестве познавательного развития. Один раз в неделю по 30 минут. Проводят во второй половине дня, начиная со старшего возраста. Организуют и проводят воспитатели.

Самомассаж. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо во время физкультминуток с целью профилактики простудных заболеваний.

Психогимнастика. Проводит психолог. Один раз в неделю, начиная со старшего возраста по 25-30 минут.

Технология воздействия сказкой. Сказка - это зеркало, которое отражает настоящий мир через призму личного восприятия. В ней может быть все, чего не может быть в жизни. На занятиях по сказкотерапии с ребятами можно создавать словесные образы. Вспоминая старые образы и придумывая новые, дети расширяют свой образный репертуар, внутренний мир ребенка становится богаче. Это настоящий шанс понять и принять себя и мир, измениться в нужном направлении и повысить самооценку.

Так как чувства существуют положительные и отрицательные, то и образы у детей возникают и радостные, и пугающие. Одна из важнейших целей занятий - отрицательные образы преобразовать в положительные. Чтобы мир ребенка стал красивым и радостным. Спокойное состояние нервной системы дает ребенку здоровье.

Сказку может рассказывать взрослый или это может быть групповое рассказывание, когда рассказчик не один человек, а группа детей.

Технологии музыкального воздействия. Реализуются в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Применяются с целью снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и т.д. Занятия могут проводить воспитатель и музыкальный руководитель.

В здоровый образ жизни входит адекватная физическая активность, личная гигиена, рациональное питание, здоровый психологический климат в семье, школе, детском саду, внимательное отношение к личному здоровью, отсутствие вредных привычек.

Эта вся работа должна проводиться комплексно, на протяжении всего дня. В этой работе должны участвовать и педагогические, и медицинские работники: педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.