

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение*

«Детский сад комбинированного вида № 16» г.Усинска

***«Здоровьесберегающие технологии в
детском саду»***

Старший воспитатель : Русакова Т.В.

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

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий-

обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

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



технологии сохранения
и стимулирования
здоровья



технологии
обучения ЗОЖ



коррекционные
технологии



Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Пальчиковая гимнастика

"Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»
В.А. Сухомлинский

"Рука – это инструмент всех инструментов»
Аристотель

"Рука – это своего рода внешний мозг»
Кант



Пальчиковая гимнастика — это всевозможные манипуляции с пальчиками и кистями рук.



Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев типа нашей «Сороки-белобоки» помогают найти гармонию в тандеме тело - разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.



На основе подобных рассуждений японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлексорно с ними связанные. По насыщенности точек кисть не уступает уху и стопе. Так, например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, способствующим подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления, памяти, воображения ребенка.



Пальчиковая гимнастика в стихах и
пальчиковые игры мгновенно переключают
внимание малыша с капризов или нервозности
на телесные ощущения – и успокаивают.



Дыхательная гимнастика



Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии. Дыхательные упражнения - являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта; так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание — главнейший источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум — несколько минут.

Подвижные и спортивные игры

«Игра есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребёнка, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива. Игра для них – учёба, игра для них – труд, игра для них серьёзная форма воспитания» - Н. К. Крупская.

Игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Бодрящая гимнастика

Это разминка после сна с использованием различных упражнений. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.







В комплекс бодрящей гимнастики входят упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. Для профилактических целей используются «Дорожки здоровья». Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.



Технологии обучения ЗОЖ:

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика (зарядка) это комплекс физических упражнений, проделываемых сразу после сна. Ее целью является повышение общего жизненного тонуса и основных процессов жизнедеятельности .



Физкультурное занятие
занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение



Активный отдых

(физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Полоскание полости рта

Полоскание полости рта должно проводиться после каждого приема пищи водой комнатной температуры.



Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Технология музыкального воздействия.

Используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения



***Мы стремимся к полной реализации,
в жизни каждого ребенка, трех
моментов:***

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

Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе и в системе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни .

