

*** Особенности применения
здоровьесберегающих
технологии в ДОУ**

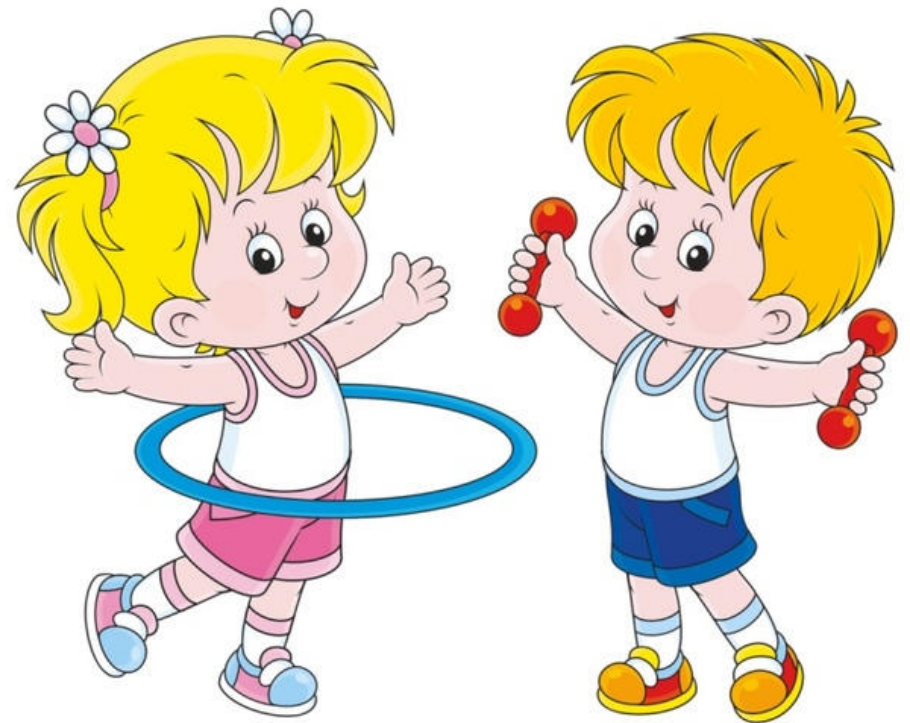
Подготовила Кармазина Е.В., воспитатель МБ ДОУ № 22

* *«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.*



* Направленность здоровьесберегающих технологий.

- ❖ формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- ❖ организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.



* Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

* Виды современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.)
- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

*Картотека здоровьесберегающих технологий



* Физкультминутки

Цель физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- созданию положительного эмоционального фона.



* Дыхательная гимнастика

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.



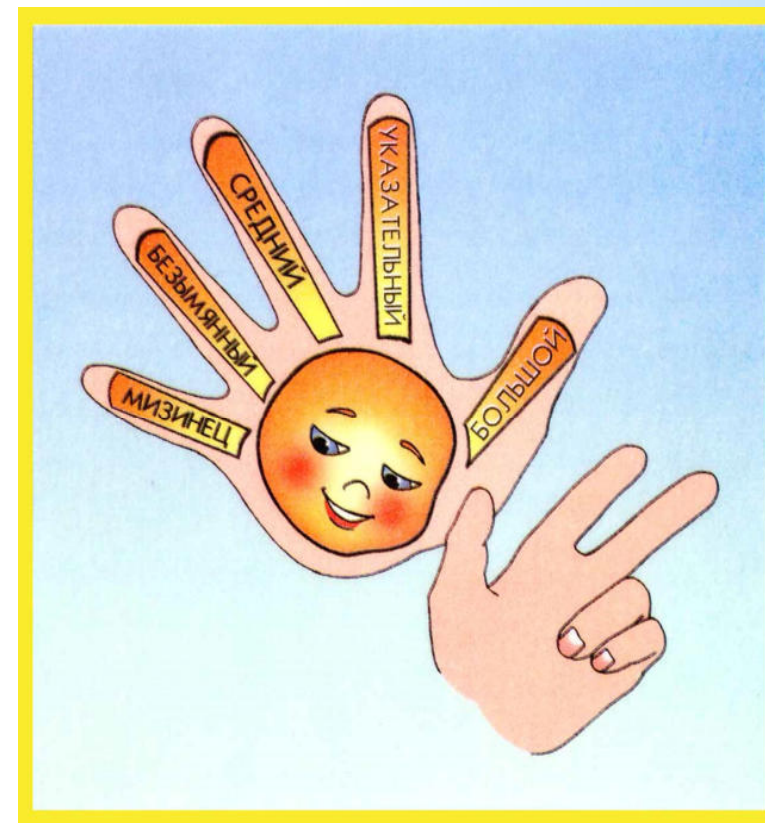
* Пальчиковая гимнастика

Способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Используются такие виды упражнений:

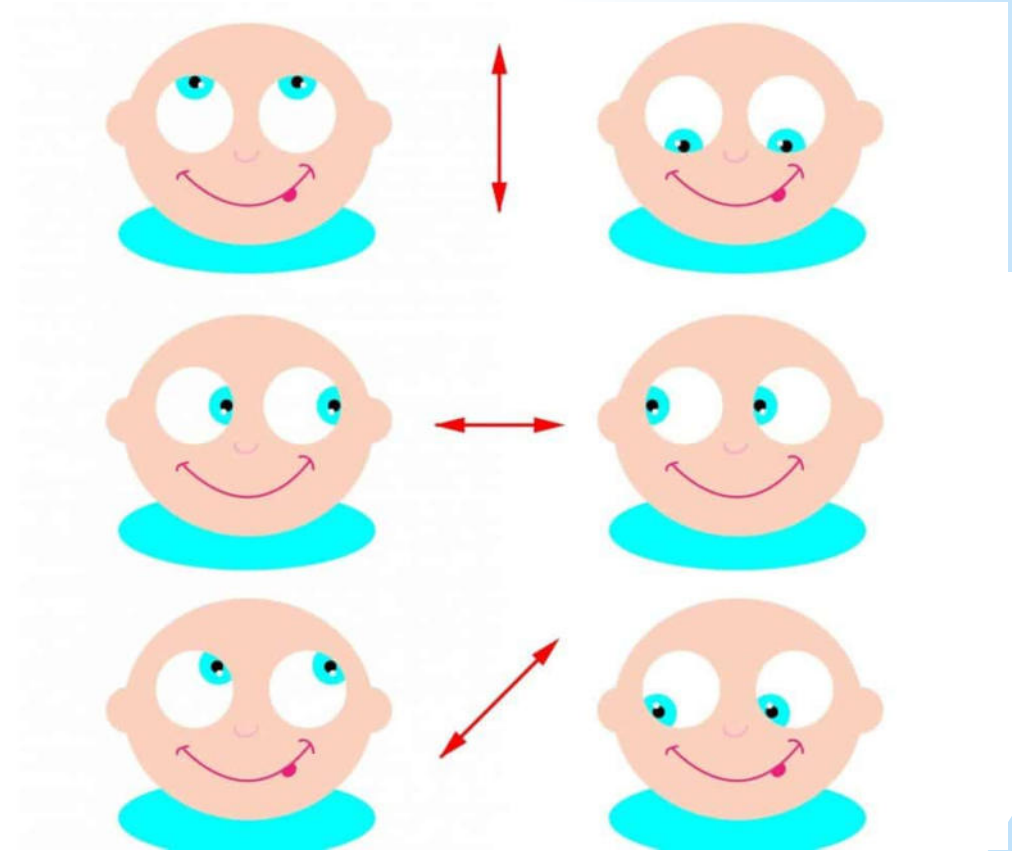
- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.



* Гимнастика для глаз

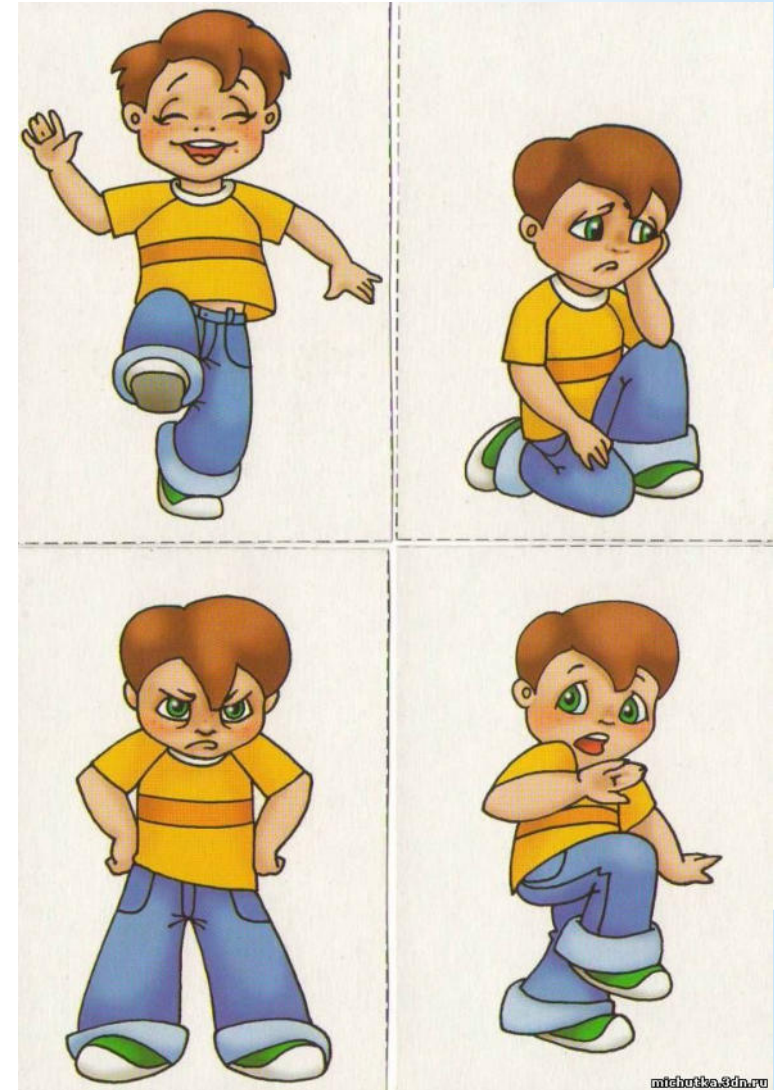
Гимнастика для глаз
необходима для:

- ✓ снятия напряжения;
- ✓ предупреждения утомления;
- ✓ тренировки глазных мышц;
- ✓ укрепления глазного аппарата.



* Психогимнастика

- проведение психофизической разрядки;
- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
- коррекция отклонений в поведении или характере.



* Ритмопластика

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.



*Игротерапия

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- СНЯТЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.



* Ароматерапия

- улучшение самочувствия и настроения детей;
- профилактика простудных заболеваний;
- решение проблем со сном.



* Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС – сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.



*** Спасибо за внимание!**