



**Использование
современных здоровьесберегающих технологий в
работе с детьми
МАДОУ «Детский сад № 252»**

**Старший воспитатель
Штайнепрайс Е.А.
Ноябрь 2019**

Выступление на Педсовете № 2

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».
(Всемирная организация здравоохранения)

**Здоровьесберегающие технологии -
система мер, включающая
взаимосвязь и взаимодействие всех
факторов образовательной среды,
направленных на сохранение
здоровья ребенка на всех этапах его
обучения и развития.**



Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОО

Двигательный режим в течение дня

Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность детей

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия в зале
- Физкультурное занятие на прогулке
- Физкультминутки во время занятий
- Музыкальные занятия
- Прогулка
- гимнастика после сна
- Физкультурный досуг
- Спортивные упражнения, игры
- Спортивный праздник

Оздоровительные и профилактические мероприятия:

- Закаливание (солнце, воздух, вода)
- Лечебные мероприятия употребление лука и чеснока; игры, которые лечат)
- Профилактика нарушения осанки и плоскостопия;
- Пропаганда ЗОЖ: наглядно-печатная информация;

Организация рационального питания:

- Выполнение режима питания;
- Калорийность питания;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов;
- Гигиена приема пищи;
- Правильность расстановки мебели;
- Организация второго завтрака (соки);
- Соблюдение питьевого режима.

Создание условий для двигательной деятельности:

Вид двигат. ак	Необходимые условия
Движения во время бодрствования	- оборудование зала (спортивный инвентарь) - наличие прогулочной площадки - одежда, не стесняющая движение - игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению;
Подвижные игры	- знание правил игры; - атрибуты;
Движ. под муз	- музыкальное сопровождение
Утренняя гимнастика и гимнастика после сна	- знание воспитателем комплексов гимнастики; - наличие массажных дорожек и др. оборудования

Научно-методическая система Н.М. Крыловой является здоровьесберегающей

- Она строится на законах развития ребенка (опора на физиологические особенности);**
- Подлезание под столами с опорой на ладони и колени при подготовке к занятиям;**
- Складывание одежды, путем скручивания «колбаски»;**
- Самомассаж рук и лица во время режимного момента (мытье рук);**
- Использование «минуток шалости» и «минуток тишины» между занятиями;**
- Занятие разделено на 3 части. 1 часть занятия (мотивация) проводится перед перед завтраком;**
- Использование артикуляционной гимнастики в организационных моментах режима дня(поедем на поезде, на машине, самолете и тд..)**
- Занятие конструирование-способствует межполушарному развитию головного мозга;**
- Одновременно использование ножа и и вилки во время приема пищи-способствует межполушарному развитию головного мозга;**
- Оптимизация двигательного режима (стулья находятся в спальне.Каждый ребенок сам себе готовит рабочее место. Каждый ребенок принимает участие в уборке игрушек).**

Выступления педагогов на педагогическом совете

Группа	Воспитатели, педагоги	Тема
№ 1 подготовительная	Губарь Е.н. Бусарова С.А.	Использование здоровьесберегающих технологий на утренней гимнастике
№2 средняя	Суконник О.Ю. Егорова И.С.	Использование здоровьесберегающих технологий во время проведения гимнастики после сна
№3 2-я младшая	Волчек В.Л.	Использование здоровьесберегающих технологий при проведении артикуляционной гимнастики
№4 старшая	Петренко А.Н. Олохова А.А.	Гимнастика для глаз Нетрадиционные методы использования здоровьесберегающих технологий (цыгун)
№5 1-я младшая	Буравлева Л.И.	Использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах, в течении дня
Музыкальный руководитель	Макух Е.В.	Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях
Инструктор по ФИЗО	Князева А.А.	Профилактика плоскостопия
Педагог психолог	Шахматова Н.Ю.	Психогимнастика



Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей.

Перед утренней гимнастикой стоят, совершенно особенные, задачи, а именно: **«разбудить» организм ребенка**, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Также она ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения.

Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Гимнастика после сна

Значение гимнастики после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Основные задачи:

- 1) устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- 2) увеличить тонус нервной системы;
- 3) усилить работу основных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам.



Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к современным **здоровьесберегающим технологиям**, наряду с дыхательной **гимнастикой**, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз:

профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

-предупреждение утомления,
-укрепление **глазных мышц**,
- снятие напряжения,
общее **оздоровление** зрительного аппарата.

Гимнастика для

глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.



Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня в 1-й младшей группе



Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков – фонем – и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.



Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по музыке

Музыкально-оздоровительная работа в ДООУ – достаточно новое направление в музыкальном воспитании дошкольников.

Цель проводимой работы: организовать музыкально-оздоровительную работу в ДООУ, обеспечивающую каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
3. С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).



Психогимнастика

Психогимнастика.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы)



Профилактика плоскостопия у детей

Термин «**плоскостопие**» уже содержит в себе визуальную интерпретацию данного понятия.

Человек, у которого наблюдается плоскостопие, имеет нарушения функций стопы, при котором опускается свод: или продольный, или поперечный.

Отсюда и различаются виды этого недуга, которые могут возникать отдельно или в комплексе. Кроме того, типы плоскостопия врачи различают по причине возникновения – от врожденного (диагностируется не раньше 5 лет) до статического.



Для проведения успешной работы по здоровье сбережению необходимо:

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

- Привитие детям гигиенических навыков
- Физкультминутки во время занятий.
- Массовые оздоровительные мероприятия.
- Упражнения для глаз и т.д.

2. Работа с семьей.

- Консультации.
- Индивидуальные беседы.
- Распространение буклетов.
- Выставки
- Проведение совместных мероприятий.

3. Работа с педагогическим коллективом.

- Проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.
- Проведение и посещение занятий направленных на здоровье сбережение.
- Посещение научно-практических конференций.

4. Создание условий и развивающей среды.

- Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.
- Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- Подбор картотек.
- Разработка отдельных оздоровительных комплексов.
- Ведение кружков.

Принципы здоровье сберегающих технологий

- **“ Не навреди!”**
- **Принцип сознательности и активности.**
- **Принцип непрерывности здоровье сберегающего процесса.**
- **Принцип всестороннего и гармонического развития личности.**
- **Принцип доступности и индивидуальности.**
- **Принцип систематичности и последовательности.**
- **Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.**
- **Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.**



- Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении имеет огромное значение в процессе оптимизации двигательной активности;
- Способствует разностороннему развитию, укреплению здоровья детей и овладению навыками самооздоровления.

ВЫВОД:

в ДОУ необходим поиск, изучение и систематическое проведение здоровьесберегающих технологий.

Спасибо за внимание!