



Управление образования Нижнесергинского муниципального района Свердловской области

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 19 г. Михайловска

(МКДОУ детский сад № 19)

623080, Свердловская область, Нижнесергинский район, г. Михайловск, ул. Рабочая, 25

тел. (343-98) 68-6-72 e-mail: mdou-n19@yandex.ru

«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

**Подготовила инструктор по физической культуре
Шумилова О.С.**

г.Михайловск 2024 г.

«Здоровье сберегающие технологии в ДОУ»

Цель: применение **здоровье сберегающих технологий** в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

- Формирование элементарных представлений о **здоровье сберегающих технологиях** и возможностях их применения.
- Познакомить педагогов с разнообразными приемами и методами, которые оказывают положительное воздействие на **здоровье воспитанников**.

Ход

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня наш **разговор будет проходить под девизом:** «*Я здоровье берегу - сам себе я помогу!*»

Но прежде, чем мы начнем, я бы хотела, чтобы вы выполнили следующее задание, которое называется «*Воздушный шар*»

Я сейчас раздам листочки, на которых воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей, важные для вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, **здоровье**, семья, работа, любовь и т. д.) а теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Как известно, хорошее **здоровье** способствует успешному **воспитанию и обучению**, а успешное **воспитание** и обучение – улучшению **здоровья**.
Образование и здоровье - неразделимы.

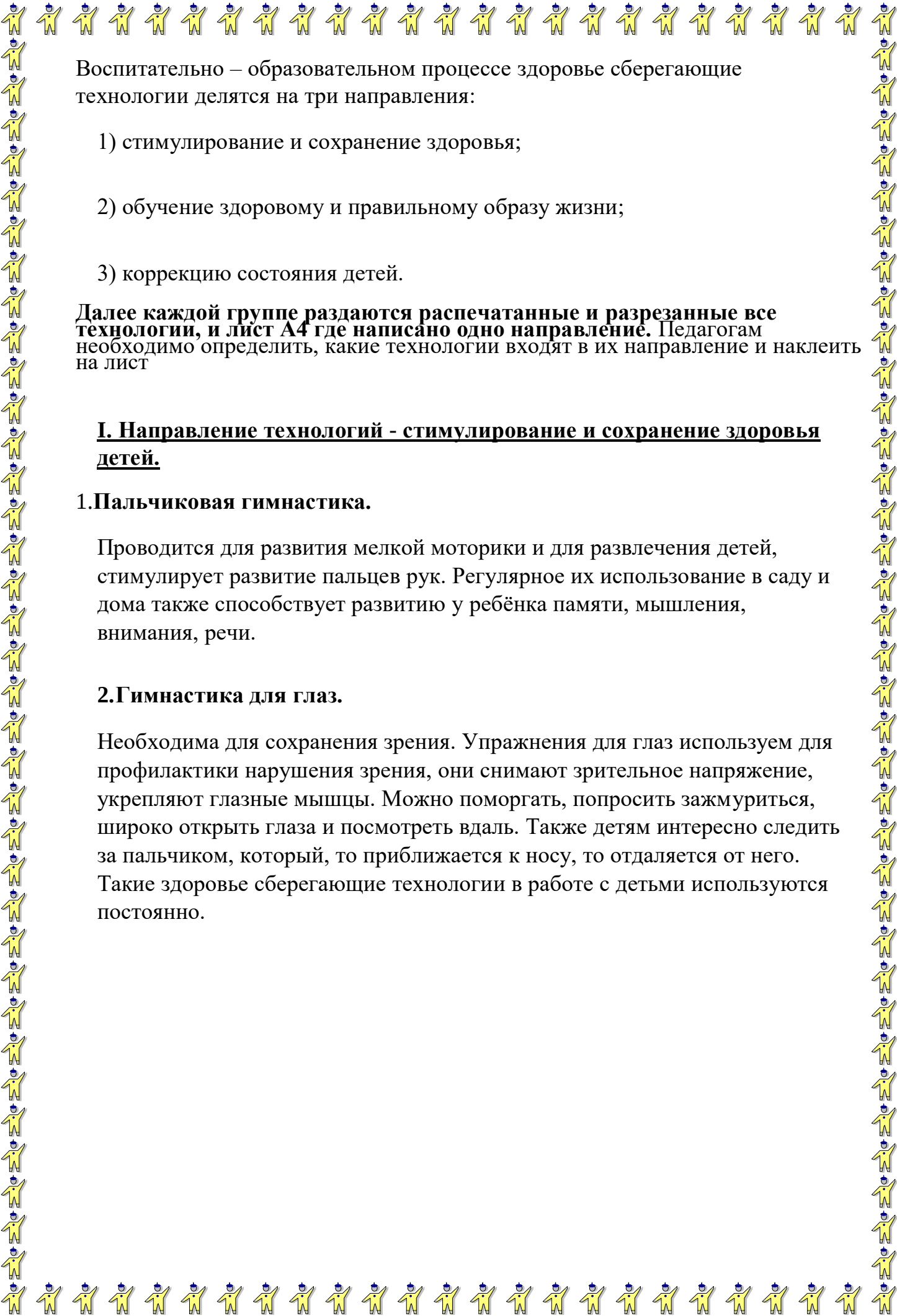
Для эффективного решения проблемы **здоровья** детей в дошкольном учреждении используются **здоровье сберегающие технологии**.

Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение **здоровья** ребенка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения **здоровья**.

В работе используются как традиционные, так и нетрадиционные методы:

Какие вы знаете и применяете здоровье сберегающие технологии?

Ответы педагогов.



Воспитательно – образовательном процессе здоровье сберегающие технологии делятся на три направления:

- 1) стимулирование и сохранение здоровья;
- 2) обучение здоровому и правильному образу жизни;
- 3) коррекцию состояния детей.

Далее каждой группе раздаются распечатанные и разрезанные все технологии, и лист А4 где написано одно направление. Педагогам необходимо определить, какие технологии входят в их направление и наклеить на лист

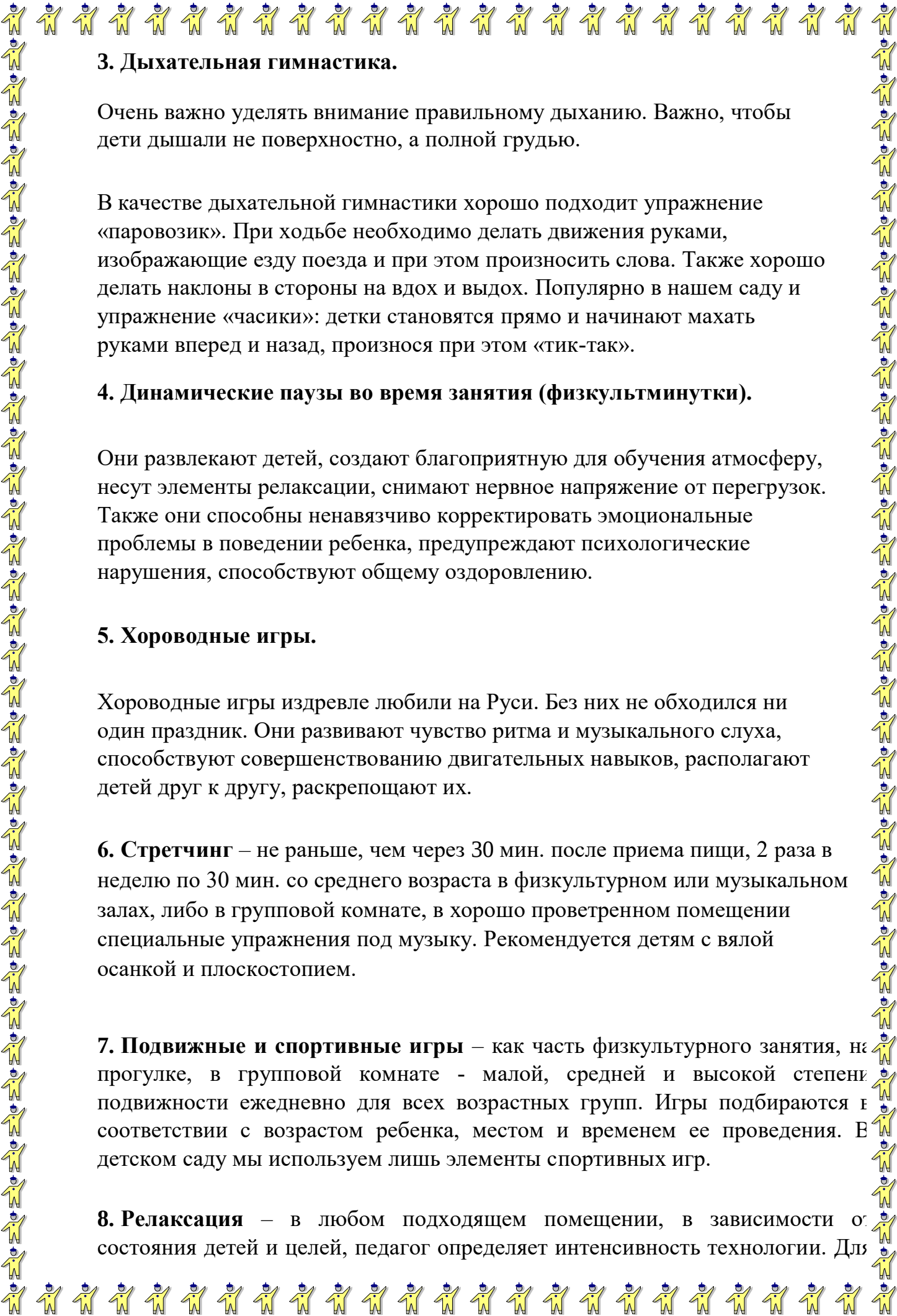
1. Направление технологий - стимулирование и сохранение здоровья детей.

1.Пальчиковая гимнастика.

Проводится для развития мелкой моторики и для развлечения детей, стимулирует развитие пальцев рук. Регулярное их использование в саду и дома также способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.

2.Гимнастика для глаз.

Необходима для сохранения зрения. Упражнения для глаз используем для профилактики нарушения зрения, они снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы. Можно поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него. Такие здоровье сберегающие технологии в работе с детьми используются постоянно.



3. Дыхательная гимнастика.

Очень важно уделять внимание правильному дыханию. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью.

В качестве дыхательной гимнастики хорошо подходит упражнение «паровозик». При ходьбе необходимо делать движения руками, изображающие езду поезда и при этом произносить слова. Также хорошо делать наклоны в стороны на вдох и выдох. Популярно в нашем саду и упражнение «часики»: детки становятся прямо и начинают махать руками вперед и назад, произнося при этом «тик-так».

4. Динамические паузы во время занятия (физкультминутки).

Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют общему оздоровлению.

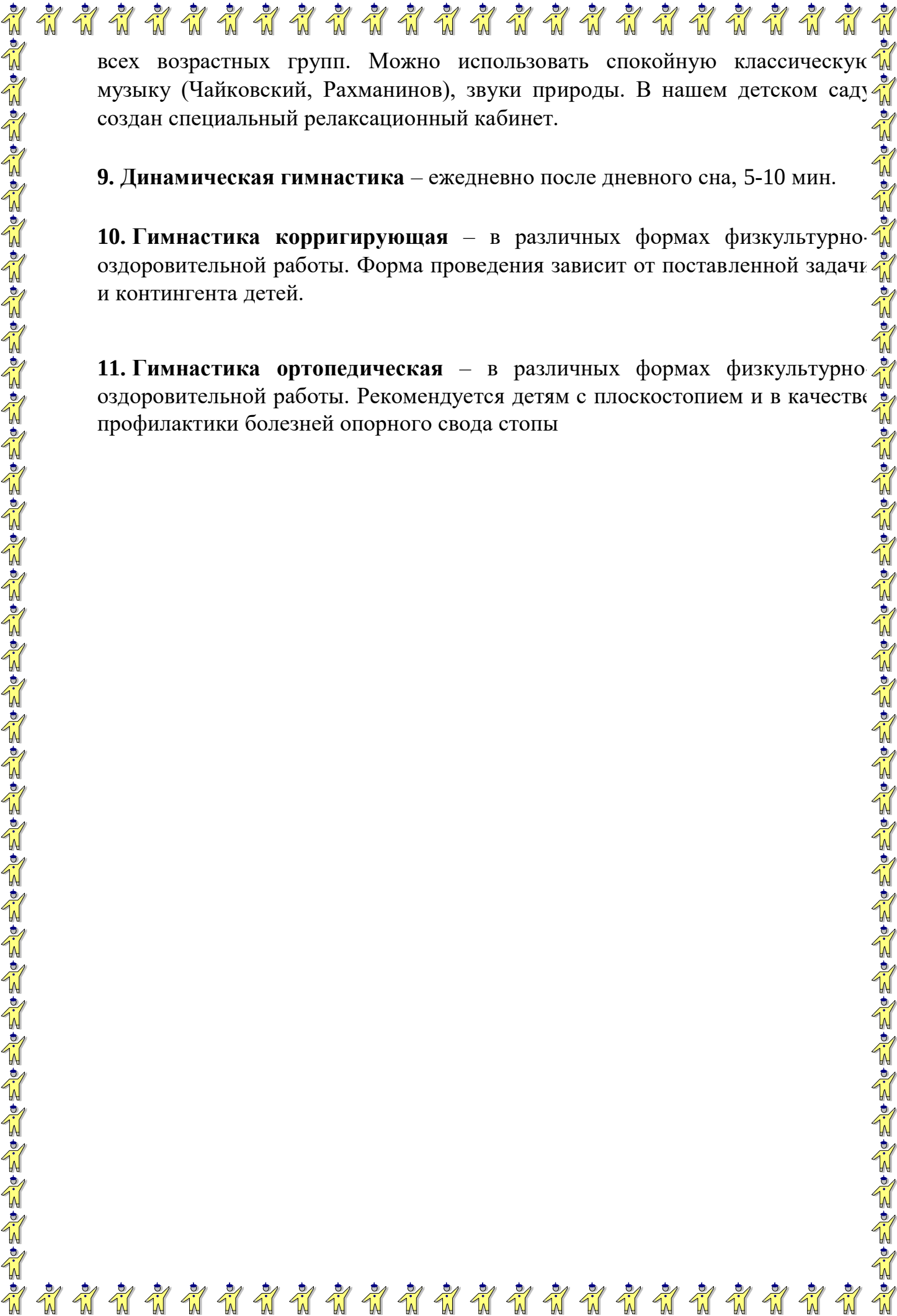
5. Хороводные игры.

Хороводные игры издревле любили на Руси. Без них не обходился ни один праздник. Они развивают чувство ритма и музыкального слуха, способствуют совершенствованию двигательных навыков, располагают детей друг к другу, раскрепощают их.

6. Стретчинг – не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

7. Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

8. Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для

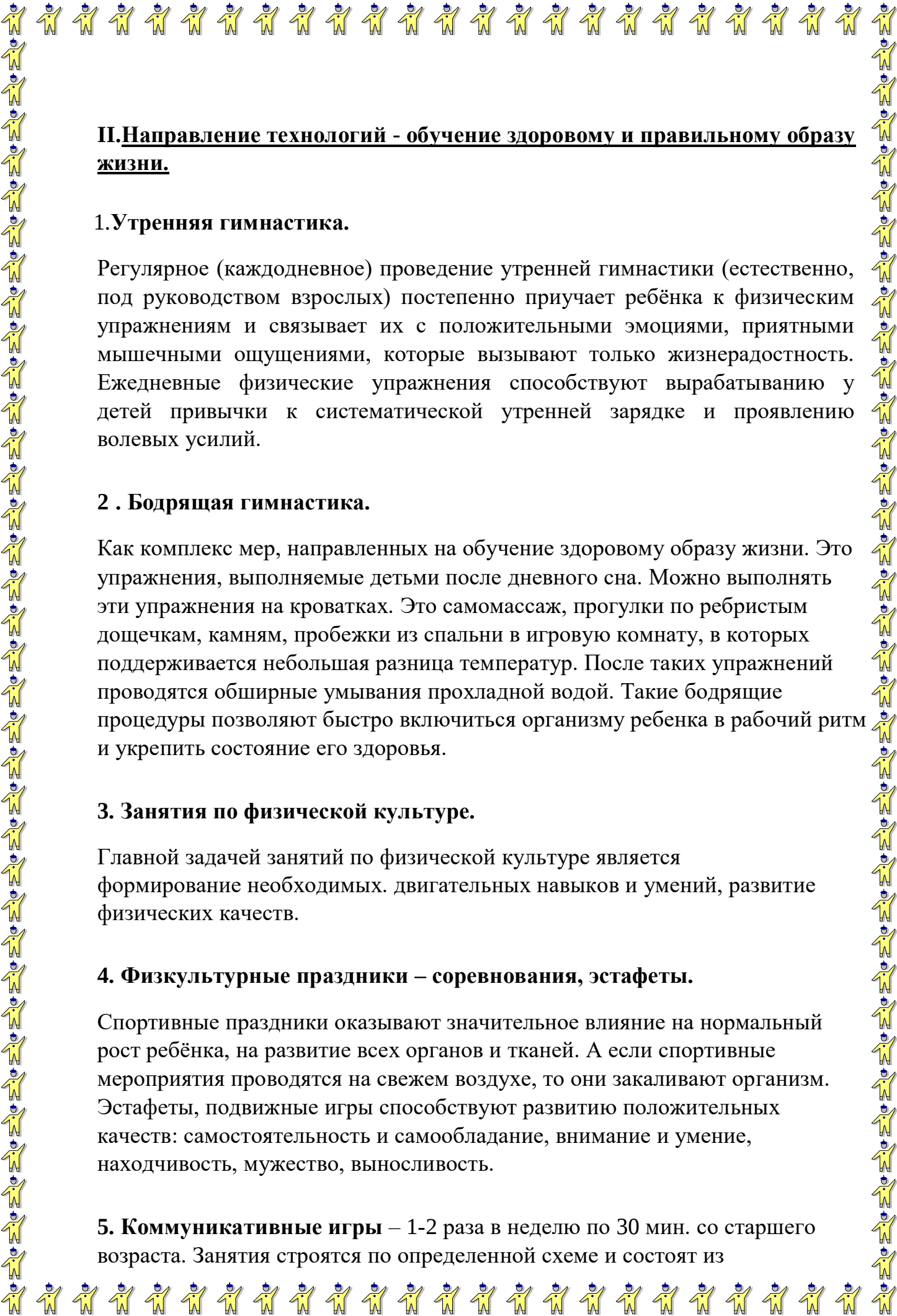


всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

9. Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

10. Гимнастика корректирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

11. Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы



II. Направление технологий - обучение здоровому и правильному образу жизни.

1. Утренняя гимнастика.

Регулярное (каждодневное) проведение утренней гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют выработыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.

2 . Бодрящая гимнастика.

Как комплекс мер, направленных на обучение здоровому образу жизни. Это упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Можно выполнять эти упражнения на кроватках. Это самомассаж, прогулки по ребристым дощечкам, камням, пробежки из спальни в игровую комнату, в которых поддерживается небольшая разница температур. После таких упражнений проводятся обширные умывания прохладной водой. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму ребенка в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья.

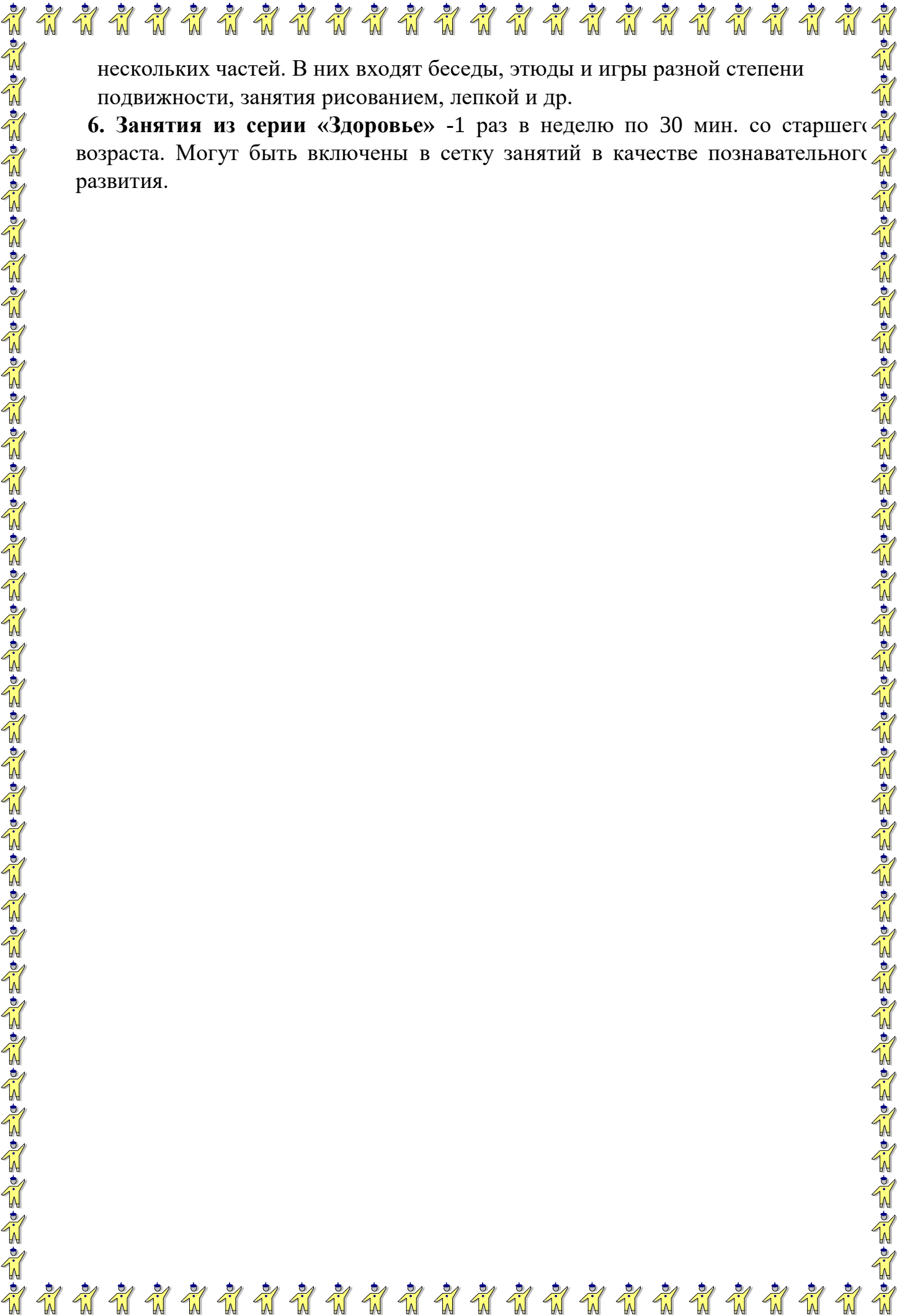
3. Занятия по физической культуре.

Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых. двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.

4. Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты.

Спортивные праздники оказывают значительное влияние на нормальный рост ребёнка, на развитие всех органов и тканей. А если спортивные мероприятия проводятся на свежем воздухе, то они закаляют организм. Эстафеты, подвижные игры способствуют развитию положительных качеств: самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость.

5. Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из



нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

6. Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

III. Направление технологий - коррекционные здоровьесберегающие.

1. Массаж и самомассаж.

Основная цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Это такие упражнения, как:

- катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями,
- катание ребристого карандаша,
- имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,
- сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

2. Артикулярный массаж.

Массаж ушных раковин - артикулярный – применяется с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности. Активизирует работу всех без исключения органов и систем тела. Применяется нами ежедневно.

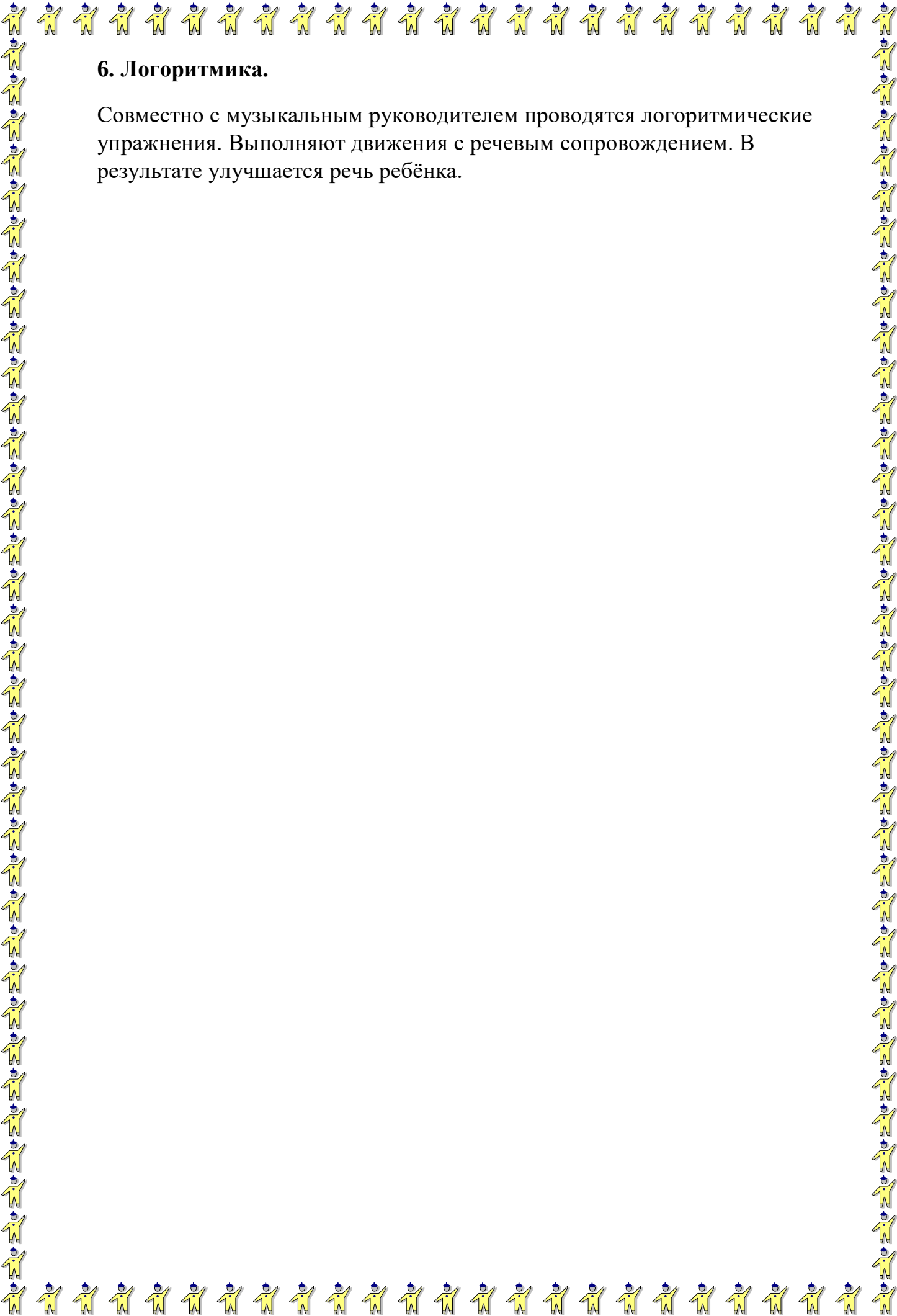
3. Музыкотерапия.

Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокал терапия (пение, музыкотерапия в движениях), танцы, музыкально-ритмические игры, музицировали на музыкальных инструментах.

4. Сказкотерапия.

Сказкотерапия или «лечение сказкой» – это новое молодое течение в прикладной психологии, которое используют психологи и педагоги. Суть сказкотерапии в том, что ребенок или взрослый составляют сказку, которая отражает трудности, возникшие перед ребенком, а затем вместе находят пути их решения.

5.Изо терапии. Как самостоятельный метод арт – терапии, изо терапия разгружает нервную систему, стимулирует развитие моторики, успокаивает психику. Этот метод является одним из лучших способов, чтобы узнать о внутреннем состоянии ребёнка. Изо терапии применяются различные материалы: карандаши, краски, пластилин, цветная бумага.



6. Логоритмика.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся логоритмические упражнения. Выполняют движения с речевым сопровождением. В результате улучшается речь ребёнка.

7. Артикуляционная гимнастика.

По рекомендациям логопеда на занятиях по развитию речи и обучению грамоте провожу артикуляционную гимнастику для формирования правильного произношения звуков.

8. Арт – терапия.

«Арт – терапия - одно из направлений современной психотерапии, в котором основным средством достижения позитивных психологических изменений является творчество. В арт-терапии реализуются обычно такие виды творчества как рисование, создание коллажей, лепка, создание скульптур из песка, аппликация».

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, применяемых в комплексе в нашем саду, имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников, повышается уровень общей физической подготовленности детей. Это очень хорошо просматривается и анализируется в течение пятилетнего пребывания ребёнка в детском саду.

9. Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Перечисленные методы являются составляющей здоровьесберегающих технологий. И мне бы сегодня хотелось, поближе познакомить вас с некоторыми из них.

1. метод **«Гимнастика для глаз»**. Регулярная гимнастика для глаз, способствует улучшению и сохранению остроты зрения, улучшению мышц глаза и стенок кровеносных сосудов.

Упражнение **«Часы»** Приступим к выполнению.

Вы помните, как идут часы, и какую песенку они поют? (*Тик – так, тик – так*)

А теперь давайте представим, что наши глазки – это и есть часы. Нужно не поворачивая головы, водить только глазами вправо – влево, вправо – влево и приговаривать: тик – так, тик – так. Остановились часы (*закрываем глаза*) И снова часики пошли. (*И так чередовать 3 – 4 раза*)

2. Следующий метод – **Релаксация**.

Сядьте по удобнее. Представьте себе, что вы загораете у моря, на солнышке. Солнышко греет ваше лицо. (*Поднять лицо вверх*). Вы расслабились, вам хорошо. Но вот солнышко зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (*задержать дыхание*). Солнышко вышло из – за тучки, снова стало жарко – все расслабились (*на выдохе*) Повторить 3 – 4 раза.

3 . Музыкотерапия. Музыкотерапия – это когда слушают музыку. О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в Древней Греции и других странах. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно, в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано, успокаивает нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие. (Прослушивание Л. В. Бетховена «К Элизе»)

В завершении я предлагаю вам помедитировать (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А я хочу поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Будьте всегда здоровы и счастливы! Я желаю здоровья вашим воспитанникам.

Вот на такой приятной ноте мы и закончим. Я благодарю вас за внимание, мне было очень приятно общаться с вами. До свидания.

