

Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми и семьей в старшей группе



МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №3»
воспитатель высшей
квалификационной
категории Лукаш И.В.

Здоровьесберегающая технология

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

Цель здоровьесберегающих технологий

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и *воспитание валеологической культуры* как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, 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.
- **Эффективность** позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. При этом семья является активным участником воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- *медико-профилактические*
- *физкультурно-оздоровительные*
- *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*
- *здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования*
- *валеологического просвещения родителей*
- *здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду*

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).
- Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ДООУ также значительно ухудшилось в последнее время. В связи с этим в ДООУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.
- Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ДООУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.

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

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)

- Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.
- В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, развития и воспитания.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



Подвижные и спортивные игры

- Подвижные игры, также как и спортивные, используем для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.
- Проводятся на прогулке, в группе, музыкальном, спортивном зале. Ежедневно.



Релаксация

- Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.
- Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.
- Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.
- Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.
- С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма, с музыкальным сопровождением – музыка, звуки природы.



Пальчиковая гимнастика



1. Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыками мелкой моторики;
2. Помогает развивать речь ребенка;
3. Повышает работоспособность коры головного мозга;
4. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
5. Снимает тревожность.

Динамические паузы

- Проведение динамических пауз и частая смена видов деятельности позволяют поддерживать оптимальный темп непосредственной образовательной деятельности и препятствовать наступлению утомления у детей. Интересные приемы для снятия эмоционального напряжения, игровые формы работы используются и с целью воспитания культуры в коллективной деятельности, гуманного отношения друг к другу и бережного отношения к окружающей среде.



Гимнастика для глаз

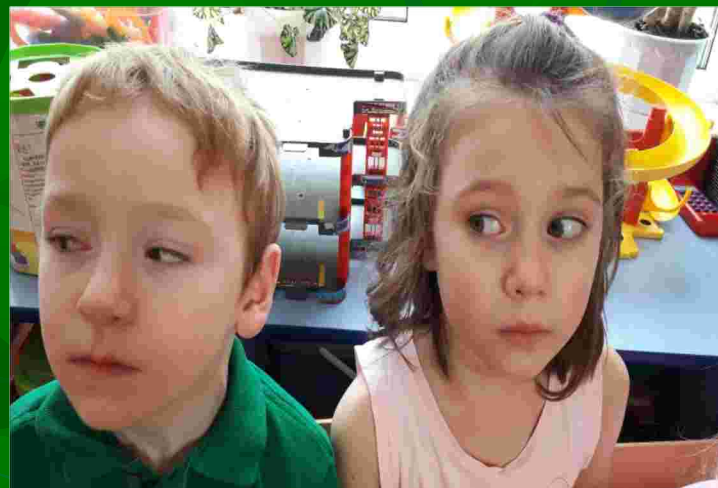
- Целью зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)
- Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

- игровая коррекционная физминутка;
- с предметами;
- по зрительным тренажёрам;
- комплексы по словесным инструкциям.



Дыхательная гимнастика

- Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.



Гимнастика корригирующая

- **Корригирующая гимнастика** включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».
- В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы мы используем «**дорожку здоровья**»



Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полусонном состоянии. Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги».

Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся по центростремительным путям в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

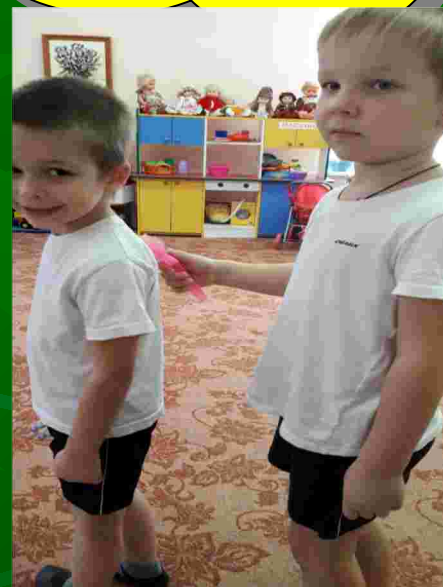


Самомассаж и точечный массаж

Точечный массаж — это воздействие на биологически активные точки, расположенные на коже человека.

Как известно, кожа — своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем.

«Ёжик, Ёжик — чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
По ладошке прокачу,
Погладить ёжика хочу.
По ладошке покатаю,
К себе его я прижимаю»



Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

- Информационные стенды для родителей, рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры).
- Информационный стенд медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья и др.).
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения. Изготовление нестандартного оборудования из бросового материала.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

АЗБУКА
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ



Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!





**Здоровый ребенок – успешный
ребенок**

