

Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ

1 СЛАЙД. В последнее время вопрос о состоянии здоровья наших детей, к сожалению, встает особенно остро, как перед родителями, так и перед педагогами. Если обратиться на несколько десятилетий назад, то можно увидеть, что дети рождались более здоровыми, крепкими. Не было такого бесчисленного множества врожденных заболеваний, различных патологий, страшных диагнозов.

Конечно, во все времена рождались дети слабые, болезненные, уязвимые. Но все познается в сравнении. Даже если рассматривать такой фактор, как уровень иммунитета, как у детей, так и у взрослых, то и без статистики очевидно, насколько сильно ухудшилась ситуация за последние несколько десятков лет. Нашим детям в современном мире приходится расти и развиваться на фоне угрожающей экологической ситуации, постоянного стресса. Это не может не отражаться как на физическом, так и на психологическом здоровье ребенка.

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

3 СЛАЙД. Среди задач общеобразовательных дошкольных учреждений на первый план выходит использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

4 СЛАЙД. Повышенное внимание к детям дошкольного возраста обусловлено тем, что заболеваемость из года в год увеличивается. Это происходит несмотря на все достижения современной медицины. При этом многие воспитанники детских садов страдают от хронических заболеваний, от нарушений работы опорно-двигательного аппарата, у них есть проблемы с осанкой.

Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей.

Технологии здоровьесбережения имеют три направления, которые помогают комплексно подойти к задаче охраны здоровья ребенка..

Предлагаю более подробно рассмотреть формы работы по каждому направлению.

5 СЛАЙД. **1. Направление - технологии, направленные на сохранение и стимулирование 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 используются для профилактики нарушения зрения, они снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы.

3. Дыхательная гимнастика.

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

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. Подвижные игры.

В детском саду подвижные игры имеют большое значение. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и при этом получают необходимую для развития информацию.

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

7. 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.

8. Бодрящая гимнастика.

Как комплекс мер, направленных на обучение здоровому образу жизни. Это

упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму ребенка в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья.

9. Занятия по физической культуре.

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

10. 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.

7 СЛАЙД III. Направление - коррекционные здоровьесберегающие технологии: массажи, терапии.

1 Массаж и самомассаж.

Основная цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности.

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.

2. Артикуляционная гимнастика.

для формирования правильного произношения звуков.

3. Музыкаотерапия.

Музыкаотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкаотерапия в движениях), танцы, музыкально-ритмические игры, музицирование 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. Изотерапия.

Как самостоятельный метод арт – терапии, изотерапия разгружает нервную

систему, стимулирует развитие моторики, успокаивает психику. Этот метод является одним из лучших способов, чтобы узнать о внутреннем состоянии ребёнка.

6. Логоритмика.

Выполняют движения с речевым сопровождением. В результате улучшается речь ребёнка.

7. 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».

8 СЛАЙД Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, применяемых в комплексе, 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.