

МБДОУ «Детский сад «Солнышко»

«Использование здоровьесберегающих технологий в двигательной деятельности дошкольников»

*Воспитатель: Федорова
Эльза Сильвестровна*

Кудеснеры

2015



В. А. Сухомлинский

«Забота о здоровье ребёнка –это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»



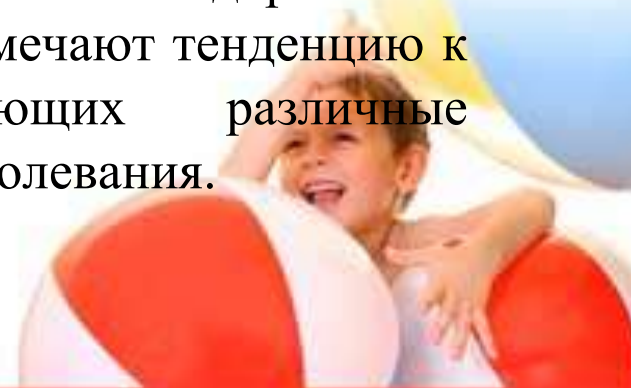
Здоровьесберегающие технологии

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



Актуальность

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации НОД акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса. В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.



Новизна

Использование технологий направлено не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности, но развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.



Практическая значимость:

Здоровьесберегающие технологии приучают к ежедневным занятиям физической культурой. Упражнения способствуют развитию физических качеств, развитию речи, эмоциональной разрядке.



Проблема

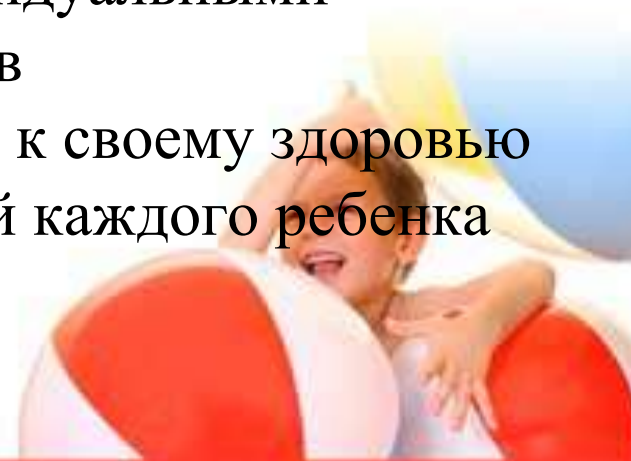
как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников?



Цель: формирование у дошкольников потребности в двигательной активности, через игровые формы и здоровьесберегающие технологии

Задачи:

- ✓ создание условий для реализации потребности детей в двигательной деятельности
- ✓ обеспечение физического и психического благополучия
- ✓ формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- ✓ выработка у детей осознанного отношения к своему здоровью
- ✓ реализация индивидуальных способностей каждого ребенка



Эти задачи здоровьесберегающей технологии направлены на сохранение , поддержание и укрепление здоровья субъектов педагогического процесса в ДОУ: детей, педагогов, родителей.



Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ



I) Медико- профилактические-технологии, обеспечивающие сохранение и приуможение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств

- ✓ Организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья
- ✓ Организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания
- ✓ Организация профилактических мероприятий в детском саду
- ✓ Организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов
- ✓ Организация здоровьесберегающей среды в ДОО



II) Физкультурно-оздоровительные технологии в ДОУ-технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников

- ✓ Динамические паузы;
- ✓ Подвижные спортивные игры;
- ✓ Релаксация;
- ✓ Гимнастика пальчиковая;
- ✓ Гимнастика для глаз;
- ✓ Гимнастика бодрящая;
- ✓ Гимнастика дыхательная;
- ✓ Организация совместной деятельности детей на занятии.



Динамические паузы



- ✓ во время НОД, 2-5 мин.
- ✓ по мере утомляемости детей.
- ✓ рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.



Релаксация



- ✓ во время и после НОД
- ✓ после сна
- ✓ во время закаливания



Подвижные и спортивные игры



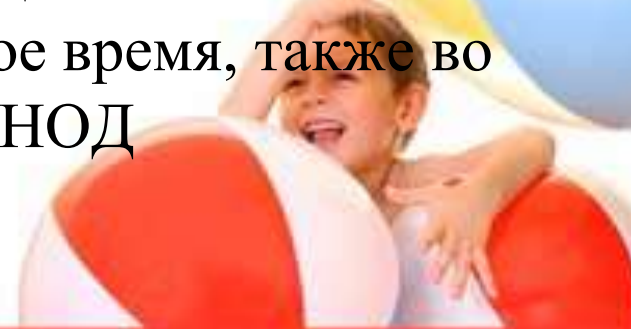
- ✓ как часть НОД по физическому развитию
- ✓ на прогулке,
- ✓ в групповой комнате – малоподвижные игры



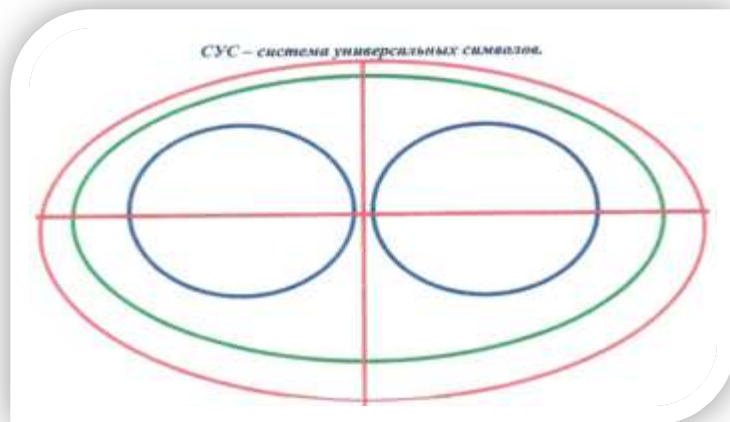
Гимнастика пальчиковая



- ✓ Ежедневно с младшего возраста.
- ✓ Индивидуально или по подгруппам.
- ✓ Рекомендуется детям с речевыми проблемами.
- ✓ Проводится в любое удобное время, также во время НОД



Гимнастика для глаз



- ✓ Ежедневно по 3-5 мин.
- ✓ В любое свободное время.
- ✓ В зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.
- ✓ С младшего возраста.



Самомассаж



- ✓ В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
- ✓ Во время физминуток
- ✓ В целях профилактики простудных заболеваний.



Гимнастика дыхательная



- ✓ В различных формах физкультурно-оздоровительной работы,
- ✓ На физ. минутках во время НОД, после сна, во время гимнастики.



Гимнастика бодрящая



- ✓ Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
- ✓ Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам.



III) Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка- технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника



игры и игровые упражнения на снятия напряжения, релаксация, арт-терапия, сказка-терапия и т.д.



IV) Технологии валеологического просвещения родителей



задача данных
технологий-обеспечение
валеологической
образованности
родителей
воспитанников ДОУ



Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

это технологии
воспитания
валеологической
культур или культуры
здоровья дошкольников.

- ✓ Игровой стретчинг
- ✓ Фитбол- гимнастика
- ✓ Ритмическая гимнастика
- ✓ Креативная гимнастика



Игровой стретчинг -это комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий.

методика не имеет возрастных ограничений, можно начинать с 3 лет.

Правила:

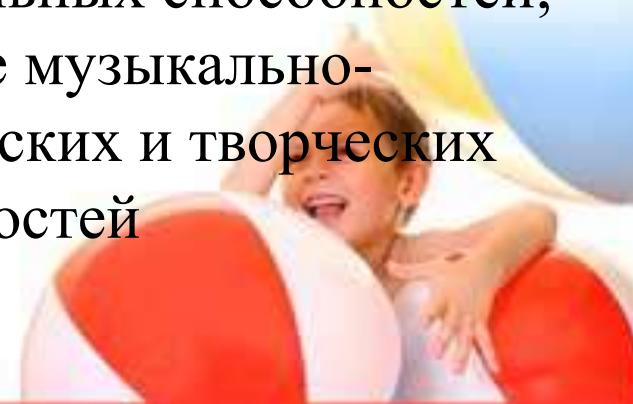
- ✓ разогрев перед упражнениями,
 - ✓ медленное и плавное исполнение упражнений,
 - ✓ расслабление мышц,
 - ✓ правило «ровной спины»,
 - ✓ спокойное дыхание,
 - ✓ регулярная растяжка.
- ✓ увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.
 - ✓ улучшает настроение, поднимает самооценку, создаёт ощущение комфорта и спокойствия в целом.



Фитбол- гимнастика- это аэробика с использованием специальных гимнастических мячей (**гимнастикой можно начинать заниматься с 3 лет**)



ЦЕЛЬ: профилактика коррекция различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, болезней легких, внутренних органов); развитие двигательных способностей; развитие музыкально-ритмических и творческих способностей

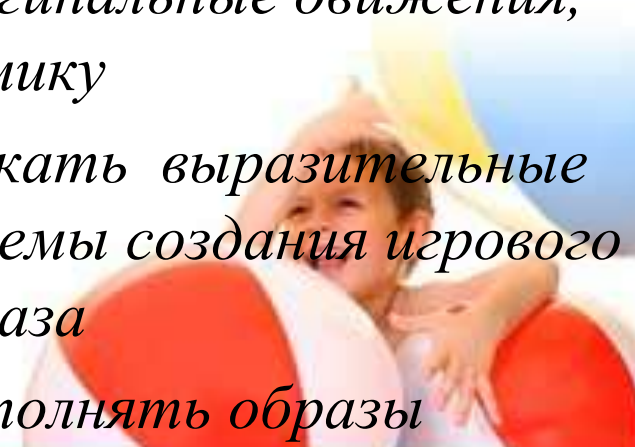


Креативная гимнастика предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.



ПРАВИЛА:

- ✓ *Дети сами подмечают различия в исполнении ролей своими друзьями*
- ✓ *Стремятся находить оригинальные движения, мимику*
- ✓ *Искать выразительные приемы создания игрового образа*
- ✓ *Выполнять образы самостоятельно.*





Спасибо за внимание!

