

Понятие о средствах и формах здоровьесберегающих технологий

Понятие о средствах и формах здоровьесберегающих технологий	Слайд 1
Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. (Всемирная организация здравоохранения). Здоровьесбережение - это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека. Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, включающий в себя набор определенных профессиональных действий, позволяющих педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.	Слайд 2
Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников	Слайд 3
Задачи здоровьесбережения: • сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности; • создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей; • создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения;	Слайд 4
Виды здоровьесберегающих технологий: • Технологии сохранения и стимулирования здоровья • Технологии обучения здоровому образу жизни • Коррекционные технологии.	Слайд 5
Технологии сохранения и стимулирования: <i>Динамические паузы</i> - это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют детей между собой, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям,	Слайд 6

развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.

Дыхательная гимнастика - комплекс упражнений, при выполнении которых работают все органы дыхательной системы. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики способствует:

- ✓ воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом,
- ✓ профилактике болезней дыхательных путей (ринита, ринофарингита, гайморита, хронического бронхита и др.)
- ✓ положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- ✓ восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- ✓ улучшению дренажной функции легких;
- ✓ восстановлению нарушений носового дыхания;
- ✓ исправлению развившихся в процессе заболеваний различных деформаций грудной клетки и позвоночника.

Подвижные и спортивные игры - одно из эффективных средств физического и нравственного воспитания детей. Польза спортивных игр в детском саду

✓ Физическое развитие. Занятия спортом укрепляют нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Кроме того, развиваются такие качества как сила, выносливость, ловкость и быстрота движений.

✓ Умственное развитие. Необходимость за ограниченное время выполнять определенные игровые задачи, способствует развитию сообразительности и активизации мышления. А также формируются навыки хорошей ориентации в пространстве.

✓ Коммуникативные способности. Спортивные развлечения в детском саду учат очень важному умению – искусству взаимодействия с коллективом. Малыши постепенно понимают, что нужно считаться с мнением других и уметь разрешать конфликтные ситуации.

✓ Нравственно-волевые черты. Самодисциплина, воля, самообладание, честность – одни из немногих перечисленных качеств, которые возвращают спортивные игры в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ).

Релаксация - это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического), а также

расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения. Весьма полезна релаксация для детей. После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Упражнения для релаксации для детей играют большую роль. Малыши начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами. Расслабление позволяет маленькому человечку сконцентрировать внимание и снять возбуждение. <i>Гимнастика пальчиковая</i> - это инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев. ✓ Способствует овладению навыкам мелкой моторики ✓ Помогает развивать речь ✓ Повышает работоспособность коры головного мозга ✓ Развивает психические способности: мышление, память, воображение ✓ Снимает тревожность <i>Гимнастика для глаз</i> - это специальный комплекс упражнений, позволяющий снять напряжение с глазных мышц, одновременно укрепив их. ✓ Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз ✓ Укрепляет мышцы глаз ✓ Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)	
Технологии обучения здоровому образу жизни: <i>Физкультурные занятия</i> - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. ✓ Обеспечивает дошкольнику возможность сохранения здоровья ✓ Формирует у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ ✓ Учит использовать полученные знания в повседневной жизни. <i>Точечный массаж</i> - это возможность привить крохе привычку правильного досуга, которые способствует развитию, как речевых навыков, так и разработке мускулатуры. ✓ Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье ✓ Является профилактикой простудных заболеваний ✓ Повышает жизненный тонус у детей ✓ Прививает им чувство ответственности за своё	Слайд 7

здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. <i>Занятия в бассейне</i> - водные процедуры играют не последнюю роль в процессе формирования детского иммунитета. Плавание укрепляет сердечнососудистую систему, разгружает опорно-двигательный аппарат, благотворно влияет на работу центральной нервной системы, улучшает кровообращение. <i>Проблемно – игровые и коммуникативные игры</i> - так называют игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях. <i>Активный отдых</i> - один из ярких, эмоциональных моментов в повседневной жизни детей, объединяющий их веселой, двигательной деятельностью. ✓ Повышать эмоциональный настрой детей; ✓ Воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой; ✓ Способствовать формированию правильной осанки; ✓ Повышать физическую работоспособность; ✓ Развивать основные физические качества; ✓ Совершенствовать основные виды движений. <i>Спортивные праздники</i> - это соревнования по комплексам подвижных игр и эстафет. ✓ Формировать здоровый образ жизни. ✓ Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, личным достижениям, спортивным событиям нашей страны и всего мира. ✓ Позабавить детей, доставить им удовольствие. ✓ Демонстрировать спортивные достижения.	
Коррекционные технологии: <i>Сказкотерапия</i> - представляет собой психотерапевтическое направление, где при анализе и использовании образов героев человек может побороть свои страхи, негативные черты личности. Польза сказкотерапии состоит в следующем: ✓ помогает найти выход из проблемной ситуации (сложности во взаимоотношениях с родителями, сверстниками и т.д.); ✓ расширяет знания ребенка о нем самом и окружающем мире; ✓ обогащает внутренний мир ребенка духовно-нравственными ценностями; ✓ корректирует поведение и развитие речи; ✓ стимулирует психофизическое и эмоциональное	Слайд 8

развитие.

Цветотерапия - лечебный метод, использующий целительное влияние различных цветов на организм человека.

Современные ученые считают, что цветотерапия является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Наш мозг воспринимает цвет точно так же, как желудок еду. Ученые выяснили, что цвет оказывает сильнейшее влияние на самочувствие человека, его работоспособность и настроение. Поэтому очень важно в работе с детьми учитывать цветовое оформление помещений, одежды, вообще, всего пространства, окружающего детей.

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

- ✓ Повышает иммунитет детей
- ✓ Снимает напряжение и раздражительность
- ✓ Снимает головную боль
- ✓ Восстанавливает спокойное дыхание

Ароматерапия - это способ лечения человека с использованием ароматов. Ароматерапию активно применяют в детских садах для укрепления иммунной системы детей во избежание возникновения у них частых простуд и инфекций. Известно, что распыление соснового, кедрового, елового ароматов помогает справиться с инфекциями. Точно так же можно пользоваться этими ароматами и в детской комнате своего ребенка. Но эфирные масла можно использовать не только для борьбы с инфекциями, существуют также ароматы, способствующие поддержанию хорошего настроения и улучшению качества сна.

Психогимнастика - метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов.

- ✓ дети приобретают навыки ауторелаксации;
- ✓ обучаются технике выразительных движений;
- ✓ тренируют психомоторные функции;
- ✓ воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- ✓ корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- ✓ избавляются от эмоционального напряжения;
- ✓ учатся распознавать эмоции и управлять ними.

Су-Джок терапия - целостная терапия, которая может избавить от хронических проблем со здоровьем путем стимулирования определенных точек на руках и ногах.

- ✓ Воздействует на биологически активные точки

организма ✓ Стимулирует речевые зоны коры головного мозга ✓ Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом ✓ Развивает мелкую моторику рук ✓ Развивает память, внимание, связную речь	
Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ: ➤ Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности. ➤ 7. Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками. ➤ 8. Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей. ➤ 9. Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка. ➤ 10. Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы. ➤ 11. Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.	Слайд 9
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! Здоровье ребенка превыше всего, Богатство земли не заменит его. Здоровье не купишь, никто не продаст. Его берегите, как сердце, как глаз!!!	Слайд 10