

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №231»
городского округа Самара*



***Презентация на тему:
Использование здоровьесберегающих технологий в
работе с детьми дошкольного возраста***

*Подготовила воспитатель
первой квалификационной категории:
Зайцева Анастасия Дмитриевна*

hope

Самара, 2023



Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста

Здоровье— это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

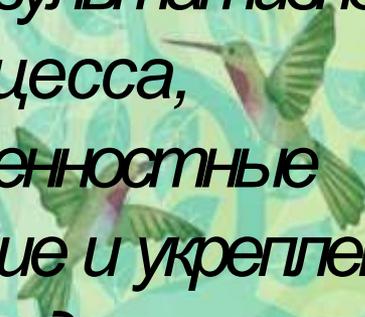
Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.



Применение в работе Д О У здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации Д О У; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов Д О У и родителей детей.



Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.*
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни.*
- 3. Коррекционные технологии.*

hope

Технологии сохраняющие и стимулирующие здоровье

- Игровой стретчинг
- Ритмопластика
- Релаксация
- Динамические паузы
- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Корректирующая гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Ортопедическая гимнастика



Игровой стретчинг

Стретчинг (растягивание) - это комплексные упражнения, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие ребенка, способствуют растяжению мышц, сухожилий и связок всего туловища и всех конечностей, содержат в себе основу лечебной физкультуры.

Применяется - 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.

Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели.



hope

Ритмопластика



Ритмопластика—это оздоровительная гимнастика, основанная на комплексах разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под определенную ритмическую музыку и чаще всего оформленная танцевальными движениями.

hope

Релаксация

Релаксация проводится 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. Хорошо, если есть в детском саду специальный релаксационный кабинет.

Динамические паузы

Динамические паузы — это кратковременные физические упражнения, организованные педагогами в течение всего дня, для снятия напряжения мышц, вызванное неподвижным состоянием и переключение внимания с одной деятельности на другую; прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом. во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Ответственный исполнитель: воспитатели

Подвижная игра

Подвижная игра — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.



Спортивные игры

Спортивные игры – это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения цели (ворота, сетка, площадка и.т.д.) спортивным снарядом (мячом, битой, ракеткой...).



***К здоровьесберегающим технологиям
эстетической направленности
относят различные виды гимнастики.***



*пальчиковая,
для глаз,
дыхательная,
пробуждения,
корректирующая,
ортопедическая.*

hope

Пальчиковая гимнастика.

«Пальчиковые игры» - это упражнения для улучшения подвижности пальцев, развитие их силы и гибкости и, как следствие, улучшение почерка; снижение физической усталости и морального напряжения во время занятия (урока).

Главная цель пальчиковых игр - переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Упражнения для пальчиковой гимнастики подбираем с учетом возрастных особенностей ребенка.

hope

Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора, укрепляет глазные мышцы, способствует снятию зрительного утомления, снимает напряжение. Основной целью использования гимнастики для глаз в детском саду (школе) является - профилактика нарушений зрения дошкольников, младших школьников. Кроме профилактической пользы, зрительная гимнастика имеет и обучающее значение. Выполнение зрительных упражнений с двигательными играми, обучает дошкольников, младших школьников ориентировке в пространстве.

Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика в дошкольном и младшем школьном возрасте решает следующие задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка, формирование устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

2. Развитие дыхательной мускулатуры, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.



Гимнастика для пробуждения - направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию, необходима для подготовки к активной деятельности. Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Кроме того, гимнастика пробуждения позволяет плавно и в тоже время быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма, подготовить ребенка к восприятию физических и психических нагрузок.

hope

Корригирующая гимнастика

Корригирующая гимнастика встречается во всех режимных моментах в ДООУ. В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: утренняя гимнастика, прогулка, гимнастика после дневного сна, физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники.

hope

Ортопедическая гимнастика – рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Целью ортопедической гимнастики является - укрепление мышц свода стопы через комплекс специальных упражнений. Особенности проведения ортопедической гимнастики:

- Выполнение упражнений должно быть регулярным и последовательным.
- Упражнения детьми выполняются босиком.
- Взрослый является активным участником, помощником в проведении ортопедической гимнастики.
- Занятие для детей 5-6 лет не должно превышать 25 минут.
- Ортопедическая гимнастика обязательно должна заканчиваться закалывающими процедурами.



Спасибо за внимание!

hope