

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 57 «Аленушка»
города Рубцовска**

**«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Подготовила: Коренева М.А., воспитатель

2016 г

Цель: Повышение компетентности педагогов в вопросах по здоровьесбережению дошкольников

Задачи:

- Раскрыть важность использования здоровьесберегающих технологий в детском саду.
- Способствовать приобретению педагогами практических знаний и навыков по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ.
- Дать практические рекомендации педагогам.

Форма проведения: круглый стол.

Методы: выступление воспитателя по теме с использованием презентации, дискуссия, рефлексия.

План работы круглого стола:

1. Вступительное слово. Обозначение темы выступления.
2. Выступление воспитателя по теме «Современные технологии по здоровьесбережению дошкольников»
3. Дискуссия.
4. Заключительная часть.

Участники: педагоги ДОУ.

Ход выступления:

1. Вступительное слово. Обозначение темы выступления.

Воспитатель.

Уважаемые коллеги! Продолжите, пожалуйста, фразу: "Путь к здоровью – это..." (блиц опрос педагогов)

Мы уточнили, что путь к здоровью -это и правильное питание, систематическая двигательная активность,отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное –здоровый образ жизни.

По общепринятым представлениям структура здоровья человека обеспечивается: здравоохранением лишь на 10-12 %, наследственности принадлежит 18 %,условиям среды –20 %, а самый большой вклад –50-52 % - это образ жизни.

Дети сами, естественно, не могут обеспечить себе здоровый образ жизни. Но это могут сделать взрослые: дома – родители, в детском саду – сотрудники детского сада.

В дошкольных учреждениях в целом сложился системный подход к организации оздоровительной работы с детьми.

Сегодня поговорим о том, какие здоровьесберегающие технологии используют педагоги в детском саду.

Здоровьесберегающие технологии – технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса. В детском саду: детей, педагогов и родителей.

Здоровьесберегающие технологии – имеют свою цель и решают определённые задачи.

Цель здоровьесберегающих технологий:

формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований, здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС отличаются от других образовательных технологий своей комплексной диагностикой состояния организма ребенка и возможностью проанализировать динамику, благодаря которой получают полную картину оценки здоровья ребёнка.

Как правило, здоровьесберегающие технологии в ДОО подразделяются на:

1. Медико-профилактические технологии

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПин

2. Физкультурно-оздоровительные технологии

- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники

3. Социально-психологические технологии

(Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка)

–технологии, обеспечивающие

психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника:

- Тренинги
- Релаксация
- Музыкотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия
- Рисорография

4. Образовательные технологии-это, прежде всего, технологии воспитания

культуры здоровья дошкольников. Предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о гигиенической и двигательной культуре, о здоровье и средствах его укрепления, функционировании организма и правилах заботы о нём, навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

- формирование у ребёнка осознанного отношения к здоровью и жизни,
- накопление знаний о здоровье,
- развитие умений оберегать его.

5. Валеологическое просвещение родителей.

Информационно-просветительская деятельность выражается в

- формировании у родителей здорового образа жизни как ценности,
- в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в ДОУ,
- информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка,
- привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

При этом выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные (компенсирующие) технологии.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- стретчинг,
- ритмопластика,
- динамические паузы,
- подвижные и спортивные игры,
- релаксация,
- технологии эстетической направленности,
- гимнастика пальчиковая,
- гимнастика для глаз,
- гимнастика дыхательная,
- гимнастика бодрящая,
- гимнастика корригирующая,
- гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурное занятие,
- проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия),
- коммуникативные игры,
- беседы из серии «Здоровье»,
- самомассаж,

- точечный самомассаж,
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»)

3.Коррекционные технологии:

- арттерапия,
- технологии музыкального воздействия,
- сказкотерапия,
- технологии воздействия цветом,
- технологии коррекции поведения,
- психогимнастика,
- фонетическая и логопедическая ритмика.

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Использованные источники:

1.Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.-М.:Т.Ц. Сфера, 2005

2.Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. –М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2010

Интернет ресурсы

1.<http://nsportal.ru/detskiy>

-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2015/11/06/sovremennye-zdorovesberegayushchie-tehnologii

2.https://infourok.ru/zdorovyeberegayushchie__tehnologii__v__sisteme_ozdorovi

hnologii__v__sisteme_ozdorovi

telnoy____rabyoty__dou__soglasno_-459650.htm тренинг для педагогов.

Детский стретчинг.

Стретчинг будет полезен для всех детей, не имеющих противопоказаний и травм. Ребенок с хорошей гибкостью менее подвержен перегрузкам и перенапряжениям, что очень важно при современном скоростном ритме обучения и жизни в целом. К тому же стретчинг поможет исправить неправильную осанку.

Стресс и эмоциональное перенапряжение также прекрасно устраняются на занятиях стретчингом. Данный вид упражнений «обучает» тело вырабатывать правильную телесную реакцию на перегрузку, что помогает снизить риск психосоматических заболеваний.

Если вы собираетесь в дальнейшем отдать чадо в большой спорт или ребенок уже готовится к карьере спортсмена, то занятия стретчингом позволят сформировать прекрасную растяжку и отличную физическую форму. Кстати, стретчингнеобходим не только спортсменам и танцорам, но и актерам.

Фонетическая ритмика – это система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, слов, текстов) сопровождается движениями(рук, ног, головы, корпуса).

Занятия фонетической ритмикой помогают сформировать фонетически правильную речь.

Фонетическая ритмика как метод работы над произношением появилась в Хорватии несколько десятков лет назад, использовалась специалистами реабилитационного центра «Суваг» для работы с глухими и слабослышащими детьми. Этот метод работы был заимствован группой российских педагогов под руководством Э.И. Леонгард. Эмилия Ивановна Леонгард, в разработанной ею методике обучения глухих и слабослышащих детей сформулировала основное направление фонетической ритмики в развитие согласованности работы мышления, слуха и разнообразных движений, что формирует полноту сенсорной активности.

Точечный массаж для детей в стихах в детском саду - это возможность привить крохе привычку правильного досуга, которые способствует развитию, как речевых навыков, так и разработке мускулатуры.начинать следует с рук, переходя на ноги и завершая сеанс поглаживанием головы.

Основные условия проведения самомассажа для детей:

- не применять слишком активно силу во время надавливания на указанные точки;
- движения должны быть плавными, массирующими;
- двигаться необходимо в направлении от периферии к центру, то есть от кистей рук к плечу;
- начинать следует с поглаживания, затем переходят к растиранию тела, разминанию и вибрацию, то есть потряхиванию.

Освоив эту технику, малыш сможет не только правильно массажировать себе ноги и руки, но и оказать первую помощь при ушибе, к примеру, или же самостоятельно справиться с мурашками, которые многих пугают.

Длительность упражнений 5-10 минут в день. Лучше всего проводить их в утреннее время перед традиционной гимнастикой и после полдника, когда до сна еще много времени, но основной период бодрствования позади.

Самомассаж может осуществляться с помощью различных подручных предметов, способных оказать расслабляющее и приятное воздействие на тело (к примеру, «раскатывание» катушек от ниток по ножкам и рукам может доставить удовольствие). Главное – объяснить малышу, что все это очень полезно, и что мышцам необходимо время от времени давать передышку, ведь иначе сил будет в разы меньше.

Психогимнастика-это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных аспектов психики ребенка, его познавательной и эмоционально-личностной сферы.

Методика занятий психогимнастикой довольно проста. Группы комплектуются по возрасту, в каждой - не более шести детей, имеющих различные психологические особенности, например: чрезмерная подвижность или моторная заторможенность, слабая концентрация внимания, истеричность, боязливость, замкнутость и пр.

Занятия психогимнастикой проходят в четыре этапа.

На первом проводят мимические и пантомимические этюды на выражение отдельных эмоциональных состояний и чувств, а также на развитие внимания и памяти.

На втором этапе добиваются выражения отдельных качеств характера и их эмоционального сопровождения.

Третий этап занятия имеет психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом. Развиваются способность

природного воплощения в заданный образ, коррекция отдельных черт характера, тренинг общения.

На четвертом этапе - снятие психоэмоционального напряжения, расслабления, внушение настроения, желательных способов поведения и черт характера.

Занятие длится от 25 мин до 1 часа и более (при необходимости и желании детей).

Курс психогимнастики состоит из 20 занятий. Продолжительность его при двух занятиях в неделю - около трех месяцев.

Сказкотерапия представляет собой психотерапевтическое направление, где при анализе и использовании образов героев человек может побороть свои страхи, негативные черты личности. Наиболее активно используется сказкотерапия в работе с дошкольниками. Сказка для ребенка представляет особую реальность. И работая через сказку, игру можно скорректировать у него проявления негативного поведения. Сказка в определенной степени удовлетворяет три естественные психологические потребности ребенка дошкольного и младшего школьного возраста. 1 Потребность в автономности. В каждой сказке герой действует самостоятельно на протяжении всего пути, делает выбор, принимает решения, полагаясь только на самого себя, на свои собственные силы. 2 Потребность в компетентности. Герой оказывается способным преодолеть самые невероятные препятствия и, как правило, становится победителем, достигает успеха, хотя может терпеть временные неудачи. 3 Потребность в активности. Герой всегда активен, находится в действии: куда-то идет, кого-то встречает, кому-то помогает, с кем то борется. Результатом удовлетворения этих потребностей является формирование целого ряда качеств личности.

Корригирующая гимнастика. Существуют традиционные (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физкультминутки) и дополнительные (массаж, индивидуальная работа по коррекции нарушений осанки) виды работы по организации двигательной деятельности детей, а также дополнительные комплексы упражнений: глазная гимнастика, упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, дыхательная гимнастика расслабления. Эти упражнения положительно влияют на физическое состояние детей и на эмоциональную атмосферу в группе.

При проведении комплекса необходимо знать, какие группы мышц работают при выполнении каждого упражнения, контролировать состояние детей во время и после занятия. О правильном использовании техники релаксации свидетельствует внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, сонливость. Занятия только тогда эффективны, когда они приятны детям.

Ребенка следует научить различать не только крупные мышцы рук и ног, но и состояние расслабленности и напряжения определенных групп мышц при выполнении каждого упражнения. Инструкция должна быть четко сформулирована и образна. Это поможет привлечь и удержать интерес ребенка, добиться, чтобы при выполнении упражнений он автоматически включал в работу определенные группы мышц. Например: «Руки висят, как тряпочки, руки вялые, тяжелые и т.п.».

Следует помнить:

- во время одного сеанса рекомендуется тренировать не более трех групп мышц;
 - расслабление должно быть более длительным, чем напряжение;
 - некоторые инструкции, учитывая индивидуальные особенности и эмоциональное состояние ребенка, необходимо повторять большее или меньшее количество раз по сравнению с указанным.
- Помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха – 20–22 градуса.