

МБДОУ «Д/с №172»



«Использование здоровьесберегающих технологий в летний оздоровительный период»



2023

Инструктор по физо:
Сергиенко Т.В.



Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.





Использование здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.



задачи здоровьесберегающих технологий

- Укрепление и сохранение здоровья детей, повышение двигательной активности**
- Создание условий для игровой двигательной деятельности в группе и на прогулке**
- Создание условий для развития и оздоровления детей**
- Создание положительного эмоционального настроения, снятие психоэмоционального напряжения**
- Формирование навыков ЗОЖ**



Оздоровительная работа в летний период строится на основании следующих принципов:

- **Систематическое использование физкультурно-оздоровительных, закаливающих технологий.**
- **Учёт индивидуальных особенностей детей.**
- **Положительный эмоциональный настрой ребёнка.**
- **Доступность используемых технологий.**



**Виды
здоровьесберегающих
технологий**

**технологии
сохранения и
стимулирования
здоровья**

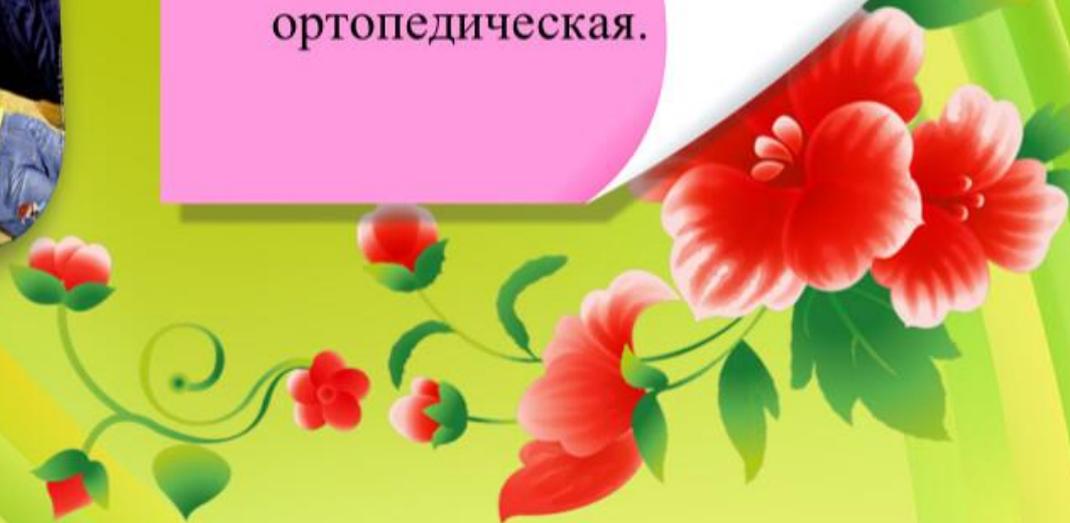
**технологии
обучения
здоровому
образу жизни**

**коррекцион-
ные
технологии**

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья



- стретчинг,
- ритмопластика,
- динамические паузы,
- подвижные и спортивные игры,
- релаксацию,
- технологии эстетической направленности,
- гимнастики: для глаз, пальчиковая, бодрящая, корректирующая, ортопедическая.



Стретчинг – комплекс упражнений для медленного, плавного растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность.



Стретчинг улучшает настроение, создаёт ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Занятия стретчингом проходят в виде игры, в которую входят 9-10 упражнений на различные группы мышц.



Динамические паузы



рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Проводят во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей

Подвижные и спортивные игры



подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используют лишь элементы спортивных игр.

Технологии эстетической направленности



используются во всех возрастных группах на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьёй, привитие детям эстетического вкуса. Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.

Ритмопластика



это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. **Ритмопластика** имеет художественную ценность, используется с учётом величины физической нагрузки и её соразмерности возрастным показателям ребёнка.

ЙОГА – ГАРМОНИЯ ТРЕХ НАЧАЛ ЧЕЛОВЕКА :

- психического
- физического
- духовного



Йога – древнейшее индийское учение, систематизированное мудрецом Патанджали примерно во II веке до н.э.



Пальчиковая гимнастика

рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Пальчиковая гимнастика - это упражнения для развития мелкой моторики (координация движений в сочетании с речью)



Дыхательная гимнастика

эти упражнения повышают устойчивость организма к болезням и стрессам, облегчают восстановление организма после простуды, а главное, научат вас правильному здоровому дыханию.



Бодрящая гимнастика

проводится в различных формах: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, лёгкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ. Проводят ежедневно после дневного сна, 5-10 минут.



Корректирующая гимнастика

разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника.б.



Гимнастика для глаз -

это один из приемов оздоровления детей, она относится к современным здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.



"Гимнастика для глаз"



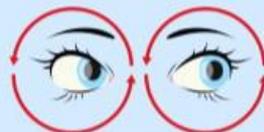
1. Крепко закройте глаза на пару секунд



2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты.



3. Смотрите поочередно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз.



4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторяйте эти упражнения в течение 5 минут.



5. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть.



6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям.

Цель гимнастики для глаз:

профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- предупреждение утомления,
- укрепление глазных мышц,
- снятие напряжения,
- общее оздоровление зрительного аппарата.

II. Технологии обучения здоровому образу жизни



- физкультурные занятия,
- проблемно-игровые занятия (игротренинги и игротерапия),
- коммуникативные игры – занятия,
- занятия из серии «Здоровье»,
- самомассаж.



Физкультурные занятия

проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОО. Перед его началом необходимо хорошо проветривать помещение. Проводят 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном зале, с детьми раннего возраста в групповой комнате 10 минут, с младшими дошкольниками 15-20 минут, в средних группах 20-25 минут, а в старших – 25-30 минут.



Проблемно-игровые занятия

(игротренинги и игротерапия) могут быть организованы незаметно для ребёнка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Они проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом.



Коммуникативные игры

занятия строятся по определённой схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. Проводят с детьми, начиная со старшего возраста 1-2 раза в неделю по 30 минут.



Занятия из серии «Здоровье»

могут быть включены в сетку занятий в качестве занятий познавательного развития, проводятся 1 раз в неделю по 30 минут со старшего возраста.



Коллеги! Ответьте на вопрос!

Игра с воспитателями «Волшебный мешочек»
«Какой вид оздоровления отражает предмет?»



фасоль	→	сухой бассейн
подушечка с травой	→	фитотерапия
диск	→	музыкотерапия
апельсин	→	ароматерапия
мыльные пузыри	→	игры на дыхание
краски	→	арт-терапия
перчатка	→	пальчиковая гимнастика

III. Коррекционные технологии

Занятия по

- арттерапии,
- сказкотерапии,
- технологии музыкального воздействия,
- технологии воздействия цветом,
- технологии коррекции поведения,
- психогимнастике,
- фонетической ритмике.



Занятия по арттерапии



понимают как заботу о психологическом здоровье и эмоциональном самочувствии человека посредством творчества. Проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий. Проводят сеансами по 10-12 занятий по 15-20 минут со средней группы.

Занятия сказкотерапии



используют для психологической терапевтической и развивающей работы. В сказкотерапии используются терапевтические сказки – истории, рассказывающие о проблемах и переживаниях, с которыми сталкивается ребенок. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей. Проводятся 2-4 занятия по 20 минут, с любого возраста.

Музыкальные технологии



используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Проводят в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей.

Технологии воздействия цветом



необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребёнка. Проводят как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач.



Технологии коррекции поведения



осуществляются по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку, поэтому дети с разными проблемами занимаются в одной группе. (Игры с правилами, Игры драматизации, Образно – ролевые игры, Раскрепощающие психотехнические игры (аутотренинг), Сюжетно – ролевые игры, Народные подвижные игры и т.д.

Психогимнастика



-это курс специализированных занятий, включающий различные упражнения в игровой форме, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. Позволяет выражать свои переживания, изображать эмоции с помощью движения, мимики, пантомимы.

Занятия по фонетической ритмике



рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий – фонетическая грамотная речь без движений. Проводится 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 минут после приёма пищи в физкультурном или музыкальном зале с детьми младшего возраста 10 минут, а со старшими детьми 20 минут.





Использование здоровьесберегающих технологий в летний период даёт положительные результаты:

- **Снижение уровня заболеваемости;**
- **Повышение работоспособности, выносливости;**
- **Развитие психических процессов;**
- **Улучшение зрения;**
- **Формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;**
- **Развитие общей и мелкой моторики, повышение речевой активности;**
- **Увеличение уровня социальной адаптации.**



**«Здоровье — это вершина, которую
должен каждый покорить сам» —
так гласит восточная мудрость.
Задача педагогов — научить детей
покорять эту вершину.**



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

