

**Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад «Теремок» пгт Гвардейское»
Симферопольского района Республики Крым**

«Использование здоровьесберегающих технологий в семье»

Подготовила:
Воспитатель Слюсаренко Н.А.



«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский



Здоровье – это состояние полного
физического, психического
и социального благополучия человека, а не
просто отсутствие болезней или
физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)



Ст.38 Конституции РФ

Забота о детях, их воспитание – равное право и обязанность родителей.

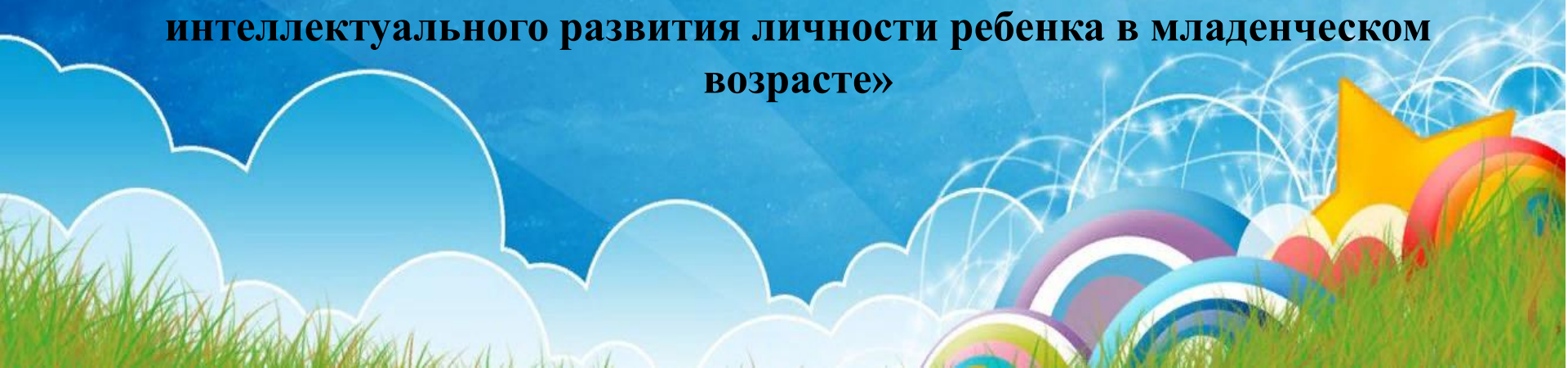
Ст. 63 Семейного кодекса РФ

Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»

«Родители являются первыми педагогами.

Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте»



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.



Цель здоровьесберегающих образовательных технологий: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи здоровьесберегающих образовательных технологий:

- создание адекватных условий для развития и оздоровления детей;
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.

Здоровьесберегающие технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья	2. Технологии обучения здоровому образу жизни	3. Коррекционные технологии
✓ Стретчинг ✓ Гимнастика пальчиковая ✓ Гимнастика для глаз ✓ Гимнастика дыхательная ✓ Гимнастика пробуждения ✓ Динамические паузы ✓ Физкультминутки ✓ Подвижная игра ✓ Релаксация	✓ Физкультурное занятие ✓ Утренняя гимнастика ✓ Самомассаж, точечный массаж ✓ Спортивные игры	✓ Сказкотерапия ✓ Психогимнастика ✓ Технологии воздействия цветом ✓ Технологии музыкального воздействия ✓ Артикуляционная гимнастика

Технологии сохранения и стимулирования здоровья –

**это технологии, направленные на сохранение
и укрепление здоровья ребенка, развитие его
двигательной активности.**



Стретчинг представляет собой упражнения на растяжку, которые делают мышцы более эластичными, а суставы подвижными и гибкими.

Специальные упражнения под музыку проводятся не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста



Гимнастика пальчиковая - это комплекс упражнений для развития мелкой моторики.

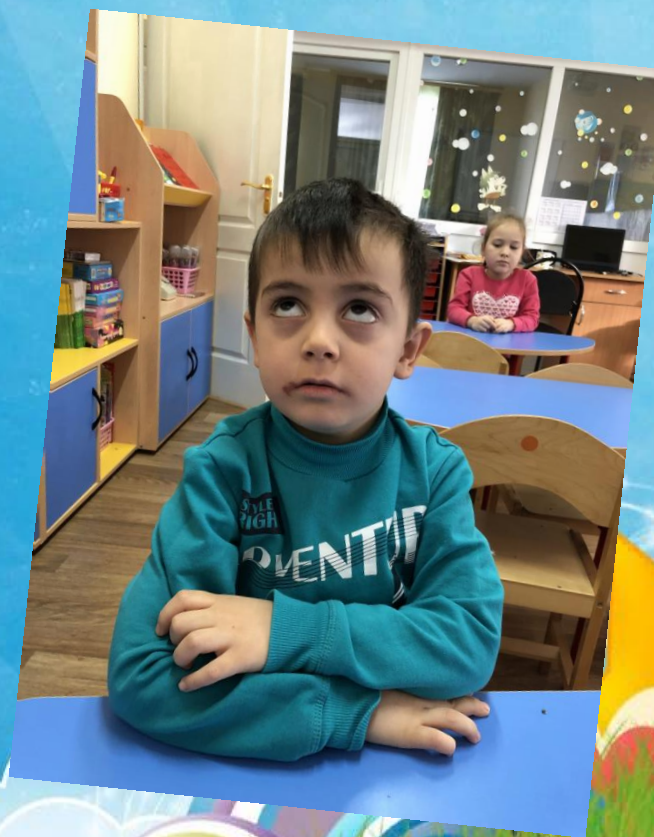
Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами.



Гимнастика для глаз -

это комплекс упражнений для снятия усталости глаз, профилактики близорукости и улучшения зрения.

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.



Гимнастика дыхательная - это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания.

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста.



Гимнастика пробуждения - это комплекс мероприятий (упражнений), облегчающих переход от сна к бодрствованию.

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.

Форма проведения различна:
упражнения на кроватках,
обширное умывание;
упражнения на профилактику
плоскостопия и
нарушения осанки
ходьба по массажным
дорожкам, ребристым
дощечкам и т.д.



Физкультминутки и динамические паузы -

это пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности.

Во время занятий, 1-2 мин.,
по мере утомляемости детей
во всех возрастных группах.
Предназначены для
предупреждения утомления
и снижения
работоспособности.



Подвижная игра - это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений, связанных с обязательными для всех играющих правилами. На прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.



Релаксация - упражнения на снятие эмоционального напряжения, приводящие к глубокому мышечному расслаблению.

В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей.



Технологии обучения здоровому образу жизни.

Цель этих технологий - развитие физических качеств и становление физической культуры дошкольников, осознанного отношения к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.



Физкультурное занятие - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Утренняя гимнастика - это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.



Самомассаж - это самостоятельное массирование отдельных мышечных групп или всего тела собственными руками, без помощи другого лица.

Проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

Точечный самомассаж регулирует деятельность внутренних органов, повышает защитные силы организма в целом.

Массируя определенные точки, можно воздействовать на внутренние органы, которые с этими точками связаны. Массаж большого пальца повышает активность головного мозга. Указательный связан с желудком, делая массаж среднего пальца, вы оказываете воздействие на кишечник. Массаж безымянного пальца положительно сказывается на работе печени и почек. Массажирю мизинец, вы помогаете работе сердца.



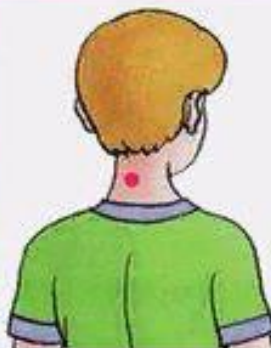
ЛИСТОВКА

Точечный массаж для детей



ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кроветворения



ТОЧКА 5.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда



ТОЧКА 2.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



ТОЧКА 6.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.



ТОЧКА 3.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга



ТОЧКА 4.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

ТОЧКА 9.

При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма



МАМА
современная



Коррекционные технологии направлены на обеспечение психического и социального здоровья ребенка-дошкольника.

Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения его со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.



Сказкотерапия - это способ передачи ребенку необходимых моральных норм и правил. Используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия.

Технология воздействия цветом - правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

Технология музыкального воздействия используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Психогимнастика - это спец. упражнения, игры, направленных на развитие и коррекцию различных аспектов психики ребенка, его познавательной и эмоционально-личностной сферы.



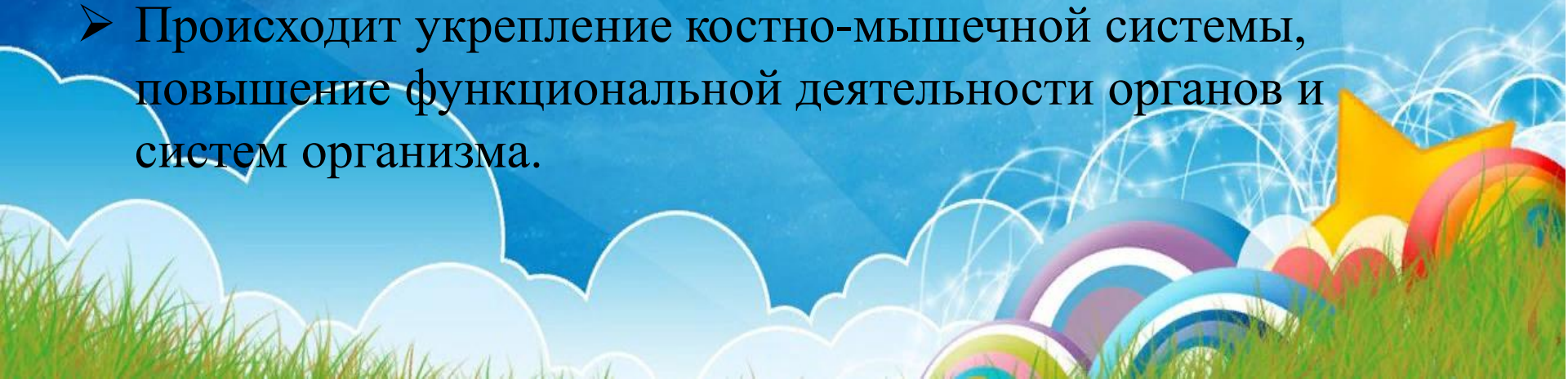
Артикуляционная гимнастика - это совокупность особых, с определенной целью подобранных упражнений, способствующих укреплению мышц артикуляционного аппарата.

Упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, *преодолеть* уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.



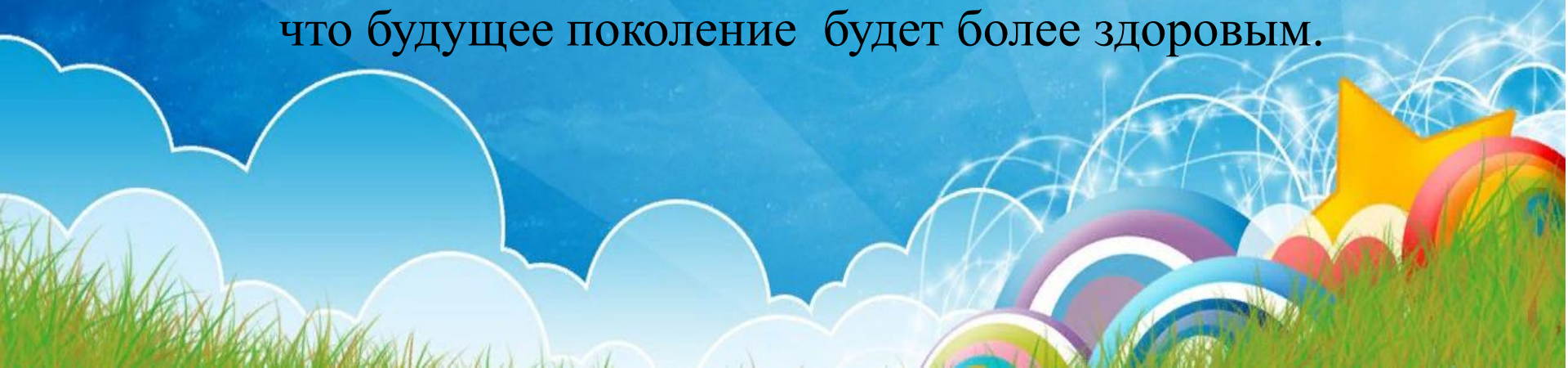
Внедряя в работу комплексное сочетание технологий решаются следующие задачи:

- У детей повышается интерес к занятиям, а так же к выполнению физических упражнений.
- Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: (мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости, координационных способностей).
- Развиваются психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности).
- Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- Происходит укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.



Таким образом, использование здоровьесберегающих технологии, поможет решить самую главную задачу дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей в нашем обществе, но если научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым.



В домашних условиях можно использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

Дыхательная гимнастика.

«КОРАБЛИК»

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

«СНЕГОПАД»

Сделайте снежинки из ваты (*рыхлые комочки*). Предложите ребёнку устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

«ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ»

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

«ПУЗЫРЬКИ»

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

Артикуляционная гимнастика. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Улыбка



Трубочка



Чистим зубки



Вкусное варенье



Лошадка



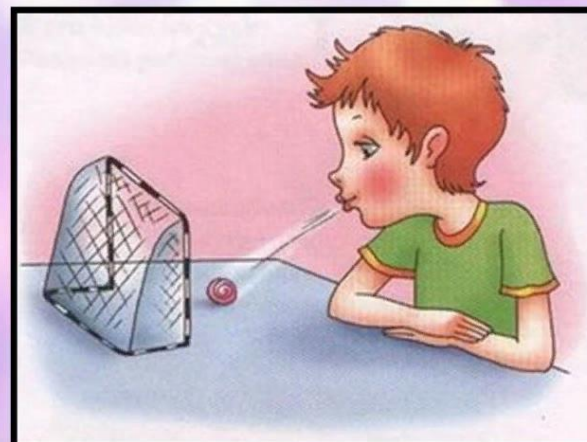
Грибок



Чашечка

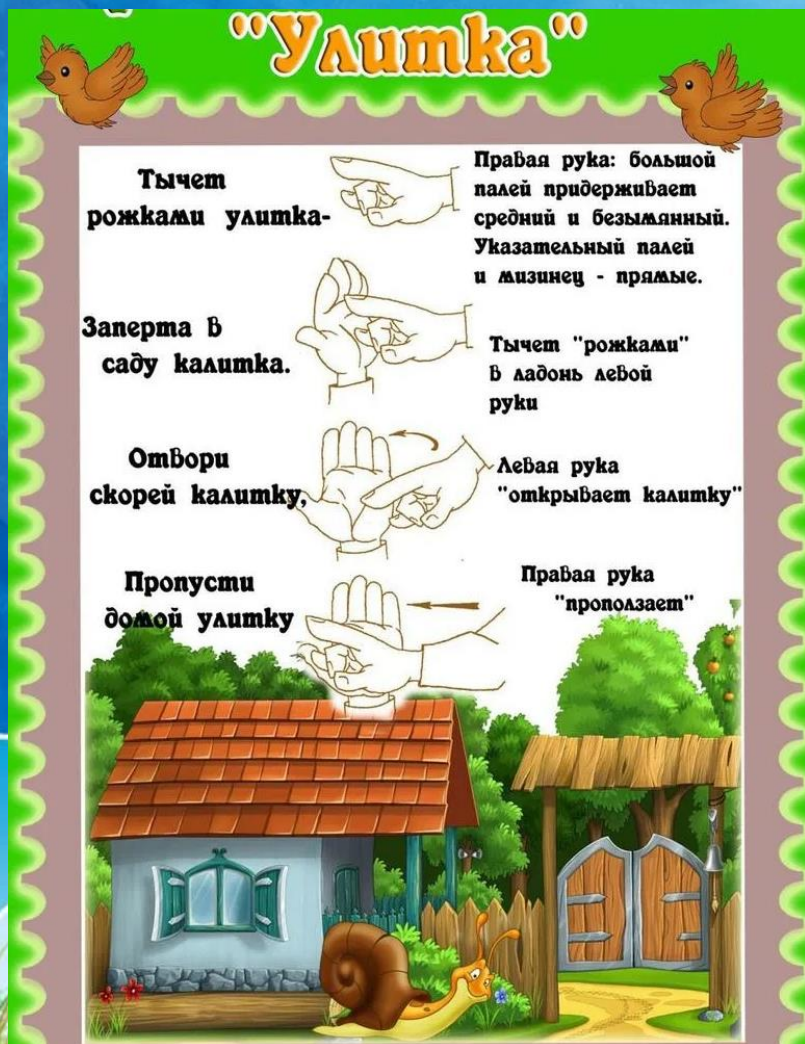


Футбол



Пальчиковые игры.

Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.



Музыкотерапия

Домашние занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

Упражнения по музыкотерапии для детей дошкольного возраста

1. Ритмическая игра «Зоопарк».

Эта музыкальная гимнастика улучшает координацию движения и крупную моторику. В качестве музыкального сопровождения используется «Карнавал животных» Сен-Санса. Когда включается музыка, ребёнку нужно движениями, мимикой и звуками изобразить соответствующее животное: бродит медленно и неспешно, как слон, «плывёт» по комнате, словно лебедь, рычит, как лев, прыгает, будто кенгуру.

2. Сказкотерапия под музыку.

Придумайте или выберите готовую сказку, которая освещает нужный вам вопрос: взаимоотношения между братьями и сёстрами, непослушание, агрессия, ночные страхи. Подберите музыку, согласно преобладающим по сюжету эмоциям. Разыграйте сказку вместе с ребёнком, стараясь выразить как можно больше смысла интонациями, движениями и мимикой, а не просто словами.

3. Арт-игра «Мы вместе».

Такая игра учит концентрации внимания и сосредоточению, помогает понять сущность привязанности и справиться с разлукой и другими факторами стресса.

Включите музыку Гайдна или Шопена и предложите ребёнку нарисовать его семью и друзей. Затем соедините изображение самого ребёнка с близкими ему людьми тонкими линиями разных цветов. Объясните, что это линии любви и заботы, которые объединяют нас всех, где бы мы не были. Сохраните рисунок на будущее – некоторые дети охотно носят его с собой даже в начальной школе, чтобы чувствовать себя увереннее.