«Современные здоровьесберегающие технологии»

МКДОУ Рассветовский детский сад «Солнышко»

Дошкольный возраст является решающим периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья, именно на этом этапе важно воспитать у детей осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

В нашем понимании, одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации оздоровительной деятельности современного детского сада.

В своей работе мы выделяем следующие

<u>оздоровительные задачи</u>:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

• формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

• создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

• выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

• воспитание потребности в здоровом образе жизни;

• выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

• расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире;

• воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ

Здоровье сберегающие технологии

- Подвижные и спортивные игры, соревнования
- Массаж: игровой, точечный, самомассаж.
- Фитбол-гимнастика
- Динамические паузы
- Занятия из серии «Здоровье»
- Стрейчинг,
- Спортивные праздники, досуги
- Релаксация
- Гимнастика: дыхательная, бодрящая, корригирующая

Стрейчинг

Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

Фитболгимнастика

Развивает силу мышц, поддерживающих правильное функционирование сердечно -сосудистой и дыхательной системы. Стимулирует развитие анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности, развивает мелкую моторику и речь.

Гимнастика: бодрящая, дыхательная, корригирующая.

Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей

Массаж:
игровой, точечный, самомассаж.

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Динамические паузы

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятий.

Занятия из серии «Здоровье»

Используются в занятиях в качестве познавательного развития

Подвижные и спортивные игры, соревнования.

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ех проведения. Используются элементы спортивных игр

Спортивные праздники и досуги.

Воспитывают в детях дружелюбие, стремление к взаимовыручке, умение радоваться успехам других; создают положительный эмоциональный настрой , веселое, бодрое настроение, чувство радости движения; развивают двигательные навыки.

Релаксация

В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

Здоровьесберегающие технологии в МКДОУ Рассветовском детском саду «Солнышко» - направленны на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования, сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.

Спасибо за внимание!