

Здоровьесберегающие технологии в работе педагогов ДОУ



Здоровье

- Это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов
- (Всемирная организация здравоохранения)



Януш Корчак

- «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровым и сильным, только дети не знают, что для этого надо делать.

Объясни им, и они будут беречься».



В.А. Сухомлинский

- Забота о здоровье- это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.



Здоровьесберегающие технологии - технологии, направленные на решение приоритетной задачи дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения субъектов педагогического процесса в ДОУ: детей, педагогов, родителей.

Цель:

- Ребёнок- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДОУ и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью.
- Взрослый -содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.



Задачи здоровьесберегающих технологий:

- Создать адекватные условия для развития и оздоровления детей;
- Сохранить здоровье детей и повысить уровень двигательной активности и умственной работоспособности;
- Создать положительный эмоциональный настрой, способствовать снятию психоэмоционального напряжения.



• **Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;



Здоровьесберегающие технологии

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья- технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребёнка, развитие его двигательной активности
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни- развитие физических качеств и становление физической культуры дошкольников, осознанного отношения к здоровью и жизни человека, развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять.



Здоровьесберегающие технологии

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

Основная задача-

обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения его со сверстниками и взрослыми в ДОУ



Здоровьесберегающие технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
Стретчинг	Физкультурное занятие Занятие в бассейне	Сказкотерапия
Пальчиковая гимнастика	Утренняя гимнастика	Психогимнастика
Гимнастика для глаз	Самомассаж, точечный массаж	Технологии воздействия цветом
Дыхательная гимнастика	Спортивные игры Познавательные занятия из серии «Здоровье»	Технологии музыкального воздействия
Оздоровительные упражнения после сна (гимнастика пробуждения)	Физкультурные досуги	Артикуляционная гимнастика
Динамические паузы	Спортивные праздники	Песочная терапия
Физминутки Подвижные игры		Арт-терапия Игротерапия

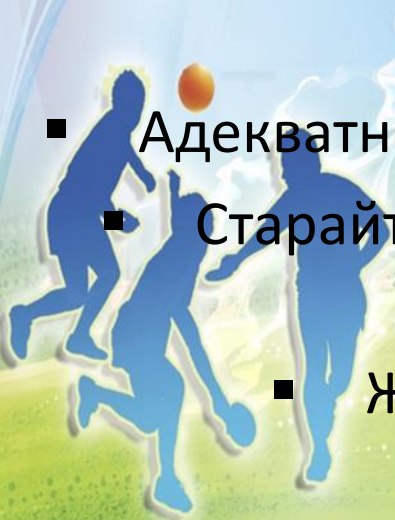
Комплексное сочетание технологий решают следующие задачи:

- у детей повышается интерес к занятиям, к выполнению физических упражнений;
- - увеличивается уровень физической подготовленности, физических качеств;
- - развиваются психические качества: внимание, память, воображение, восприятие, умственные способности.
- - воспитание нравственных качеств, коммуникабельности;
- - укрепление костно-мышечной системы.



Золотые правила здоровьесбережения

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
 - Больше двигайтесь!
 - Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте ему выйти наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
 - Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируете на все проявления вашего организма!
 - Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!



Будьте здоровы!



