



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 583

**« ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ»**

Шалабанова В.Н.,
воспитатель, 1КК

- Здоровьесберегающая технология- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

- Здоровьесберегающие технологии применяются мной в течение всего дня: утро начинается с утренней гимнастики; во время образовательной деятельности, по мере утомляемости детей, провожу гимнастику для глаз или пальчиковую гимнастику. Прогулки на свежем воздухе сопровождаются подвижными и малоподвижными играми. Просыпаются дети с помощью гимнастики пробуждения, а затем продолжают процедуры закаливания: хождение по массажным дорожкам и умывание прохладной водой. Чтобы развить память, внимание, связную речь детей, я применяю в своей работе су-джок терапию. Сказкотерапия используется мной для снижения уровня тревожности и агрессивности у детей.

ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности.
- Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.
- Создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей .

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЕЛЯТСЯ НА ТРИ ГРУППЫ

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
- Технологии обучения здоровому образу жизни.
- Коррекционные технологии.

ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ

- Динамические паузы.
- Подвижные и спортивные игры.
- Релаксация.
- Гимнастика пальчиковая.
- Гимнастика для глаз.
- Гимнастика дыхательная.
- Динамическая гимнастика.

КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- Сказкотерапия.
- Песочная терапия .
- Арт-терапия.
- Су-Джок терапия.
- Музыкотерапия.

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

- Физкультурные занятия.
- Игра.
- Самомассаж.
- Утренняя гимнастика.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

- Улучшает работу координационных механизмов, влияя на воспитание правильной осанки.
- Усиливает концентрацию внимания, стимулирует работу мозга.
- Нормализует работу вестибулярного аппарата.
- Повышает подвижность суставов.



ГИМНАСТИКА ПАЛЬЧИКОВАЯ



- Способствует овладению навыкам мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает психические возможности: мышление, память, воображение.
- Снимает тревожность.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани.

Повышает общую сопротивляемость организма.



СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ

- Развивает мелкую моторику рук.
- Воздействует на биологически активные точки организма.
- Стимулирует речевые зоны коры головного мозга.
- Развивает внимание, память, связную речь.



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ



- Учит детей сознательно заботиться о своем здоровье.
- Является профилактикой простудных заболеваний.
- Повышает жизненный тонус у детей.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

- Повышает жизненный тонус.
- Совершенствует и развивает координацию движений.
- Укрепляет опорно-двигательный аппарат.



ЗАКАЛИВАНИЕ, ХОЖДЕНИЕ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ

Оздоровление организма ребенка.

Профилактика и коррекция плоскостопия.

Развитие чувства равновесия и координации движений.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Учит детей расслабляться.
- Способствует концентрации внимания.
- Помогает снять напряжение глаз.
- Снимает возбуждение.



МУЗЫКОТЕРАПИЯ



- Повышает иммунитет у детей.
- Снимает напряжение и раздражительность.
- Снимает головную боль .
- Восстанавливает спокойное дыхание.

ПОДВИЖНЫЕ И МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



СТРЕТЧИНГ

- Направлен на совершенствование гибкости, развитие качественной подвижности в суставах и эластичности мышц.



СКАЗКОТЕРАПИЯ

- Воспитание ценностных ориентаций посредством сказки.
- Формирование психологического здоровья детей дошкольного возраста.



Артикуляционная гимнастика

- Способствует укреплению мышц речевого аппарата, формирует правильные, полноценные движения артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и др.), улучшает дикцию.



- Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе повышает и укрепляет здоровье воспитанников. Повышает результативность воспитательно-образовательного процесса.
- Формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие/Под ред. В.И. Орла и С.Н.Агаджановой- СПб.: «Детство-пресс», 2006.
2. Оздоровление детей в условиях детского сада/ Под ред. Л.В.Кочетковой-М.:ТЦ Сфера,2008.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников.-М.:ТЦ Сфера, 2007.
4. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях : Практическое пособие.- М.:АРКТИ, 2002.
5. Куркина И. Здоровье- стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах- СПб.: Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий, 2008.