

«Использование здоровьесберегающих технологий с дошкольниками»

Инструктор по физической культуре
Максимова Татьяна Витальевна
МБДОУ «Детский сад №6 «Малахит»
города Чебоксары

Здоровьесберегающие технологии –

системно– организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Цель здоровьесберегающей технологии:

обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности.

Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающей технологии:

1. Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.
2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактики нарушений плоскостопия и осанки.
3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Динамические паузы мы проводим во время занятий, 2–5 мин., по мере утомляемости детей. Туда включаем элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления.

Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Стретчинг



Подвижные и спортивные игры



Гимнастика пальчиковая



Гимнастика для глаз



Гимнастика дыхательная



Гимнастика пробуждения и босохождение



Физкультурные занятия



Самомассаж



Стопотерапия



Технология воздействия через сказки (сказкотерапия)



Технологии музыкального воздействия



Совместный поход с родителями



Занятие-семинар «Приобщение к здоровому образу жизни»



Оздоровительная аэробика



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!