

Здоровьесберегающие технологии в детском саду

*Подготовила
воспитатель МБДОУ №41
Быстрова Анна Сергеевна*

«Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

Джон Локк

Актуальность

Актуальность здоровья людей говорит о необходимости принятия неотложных мер по здоровьесбережению, оздоравливанию детей, по профилактике и коррекции различных отклонений в здоровье. В связи с этим особо востребованным на сегодня является создание специальных педагогических методик, программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, которые в современной терминологии называются здоровьесберегающими образовательными технологиями - ЗОТ.

Использование ЗОТ в ДО

Использование ЗОТ в дошкольном образовании имеет огромную ценность для здоровья детей, т.к. от рождения до семи лет идёт процесс становления всех функций и систем организма, закладываются основы физического, умственного, психического, нравственного, духовного здоровья человека, формируется фундамент будущего здоровья, человеческой жизни во всех её сферах.

Эстетотерапия

Наиболее современными ЗОТ по научным исследованиям, по мнению педагогов - практиков признаны методы эстетотерапии, к которым относятся:

- * Спорт
- * Хореография
- * Аэробика
- * Музыка
- * Другие виды искусства.

Кнезотерапия

Оздоровление детей посредством физических упражнений называется кнезотерапией. Подвижность, присущая ребёнку - дошкольнику обусловлена тем, что моторная деятельность, вызывая усиленное дыхание, кровообращение, обмен веществ является источником приятных ощущений, радостных эмоций, то, что называется хорошим самочувствием ребёнка, психофизическим благополучием. Физиологи объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не только части тела, но и развивается мозг, умственные способности - одна из главных основ дошкольного периода.

Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:

- * физкультурно-оздоровительные;
- * технологии организации социально-психологического равновесия ребенка;
- * работу по просвещению родителей по общей теории здоровья;
- * работу по здоровьесбережению и здоровьеобогащению воспитателей дошкольного образования;
- * здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Стопотерапия

Стопотерапия считается одним из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия. Она включает в себя несколько видов:

- * Массаж и самомассаж стоп;
- * Игры и упражнения для профилактики и лечения, лечебная гимнастика для стоп;
- * Вибрационный массаж;
- * Водные профилактические процедуры;
- * Босохождение , игры, упражнения, разные виды деятельности на улице, желательно на природе, и в помещении на физкультурных занятиях, утренней зарядке и др.
- * Ортопедическая обувь, коррегирующие стельки, супинаторы.

Массаж и самомассаж стоп

Массаж и самомассаж стоп заключается в активном воздействии на мышцы, суставы и связочный аппарат стопы, активные точки подошвы, кожные покровы. В результате происходит укрепление стопы в целом, увеличивается свод, развивается сила мышц и решается одна из важных педагогических задач на современном этапе - профилактика и коррекция плоскостопия.

Биоэнергопластика

«Чем больше уверенности в детской руке, тем ярче речь ребенка. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее.»

В.А.Сухомлинский

«Биоэнергопластика» состоит из двух слов: биоэнергия и пластика. Биоэнергия – это та энергия, которая находится внутри человека. Пластика – плавные, раскрепощённые движения тела и рук.

Хождение по дорожкам
здоровья вызывает у детей
большой интерес и
радостные эмоции. Не
прилагая особых усилий,
ребёнок в непринуждённой,
свободной форме выполняет
самомассаж стоп, получая
приятные ощущения,
удовольствие, а его организм
наполняется энергией,
здоровьем.

Биоэнергопластика - это содружественные движения руки и языка. Они выполняются одновременно, ритмично с целью активизации органов артикуляции, для достижения лучших результатов по постановке звуков, оказывают благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, улучшают внимание, память, мышление, оптимизируют психологическую базу речи, улучшает моторные возможности ребенка по всем параметрам, способствуют коррекции звукопроизношения, фонематических процессов.

Креативная гимнастика

Креативная гимнастика это:

- * Музыкально-творческие игры.
- * Образно-игровые движения (упражнения с превращениями)

Развивает способности детей, мышление, самовыражение, познавательную активность, воображение, фантазию, раскрепощенность.

