

Мастер-класс

«Здоровьесберегающие технологии в педагогической системе ДОУ»

«Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Слово «здоровье», как и слова «красота», «любовь», «радость», принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все.



Согласно определению Всемирной организации здравоохранения

«Здоровье – это состояние полного физического, умственного, психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

Виды здоровья:

- физическое
- психическое
- умственное
- социальное
- нравственное
- духовное





Одна из задач ФГОС ДО -

охрана и укрепление
физического и психического
здоровья детей, в том числе их
эмоционального благополучия.

*(приказ Министерства
образования и науки РФ от «
17» октября 2013г.№ 1155)*



Система здоровьесбережения в ДОУ

включает:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов.

- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании

- это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей;

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

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.)
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- Создавать психологически комфортную среду в группах;
- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (*тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка*)

- Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;
- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- Уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольной организации

- *медико-профилактические*
- *физкультурно-оздоровительные*
- *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*
- *валеологическое просвещение детей и родителей*

Медико-профилактические технологии

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН

Физкультурно-оздоровительные технологии

- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники и др.

Социально-психологические технологии

- Тренинги
- Релаксация
- Музыкотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия
- Цветотерапия и др.



Валеологическое просвещение родителей

Задача данных технологий – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДООУ:

- Дни открытых дверей
- Выступления на родительских собраниях
- Консультации
- Информация для стендов
- Ширмы
- Памятки
- Презентации
- Буклеты и т. д.

Гимнастика для глаз

Формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составляющей части сохранения и укрепления здоровья

- для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц;
- для профилактики нарушений зрения дошкольников.



- «Филин»



- «Метелки»

*Вы, метелки, усталость сметите,
Глазки нам хорошо освежите.*



Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка.

Игры с пальчиками

Развивают не только ловкость

и точность рук, но и мозг ребенка, стимулируют творческие способности, фантазию и речь.

Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка.



Покорми лошадку

Одной рукой я травку рву,

(Хватательные движения левой рукой.)

Другой рукой я тоже рву.

(Правой.)

Я травкой накормлю коня.

(Руки вытягиваются вперед ладонями вверх.)

Вот сколько пальцев у меня.

(Показываются.)



Встреча

Повстречались два котенка: «Мяу-мяу!»

Два щенка: «АВ-ав!»

Два жеребенка: «Иго-го!»

Два тигренка: «Р-р-р!»

Два быка: «Му-у-у!»

Смотри, какие рога.

(На каждую строчку соединяют поочередно пальцы правой

и левой рук, начиная с мизинца.

На последнюю строчку

показать рога, вытянув

указательные пальцы и мизинцы.)





Пальчиковая гимнастика

Вышли пальцы погулять
Этот пальчик самый сильный;
Этот толстый и большой;
Этот палец для того, чтоб показывать его.



Этот палец самый длинный,
И стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный,
Он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал,
Очень ловок и удал.



Самомассаж

прекрасный способ
расслабить мышцы и
избавиться от нервно-
эмоционального
напряжения в забавной
игровой форме.



Самомассаж биологически активных зон «Снеговик»

Раз и два, раз и два – Лепим мы снеговика. Мы покатаем снежный ком Кувырком, кувырком.	<i>Имитируют лепку снежков. Поочередно проводят ладонями по шее справа и слева.</i>
Мы его слепили ловко.	<i>Проводят пальцами по щекам сверху вниз.</i>
Вместо носа есть морковка.	<i>Растирают указательными пальцами крылья носа.</i>
Вместо глазок – угольки,	<i>Прикладывают ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирают лоб.</i>
Ручки – веточки нашли.	<i>Трут ладонями друг о друга.</i>
А на голову – ведро.	<i>Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними.</i>
Посмотрите, вот оно!	<i>Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.</i>

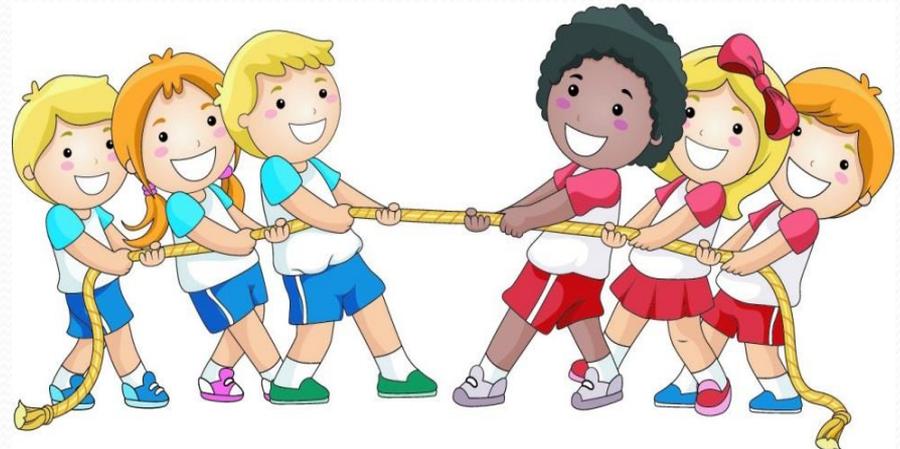




Подвижные и спортивные игры.

Дидактические, словесные игры валеологической направленности.

учат слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками



- 
- «Как мы устроены?»
 - «Дружная семейка»
 - «Где чистый воздух?»
 - «Куры»

Дыхательная гимнастика

- неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет ребенка, даже когда он здоров.





Комплекс упражнений для естественного оздоровления всего организма

Михаил Щетинин

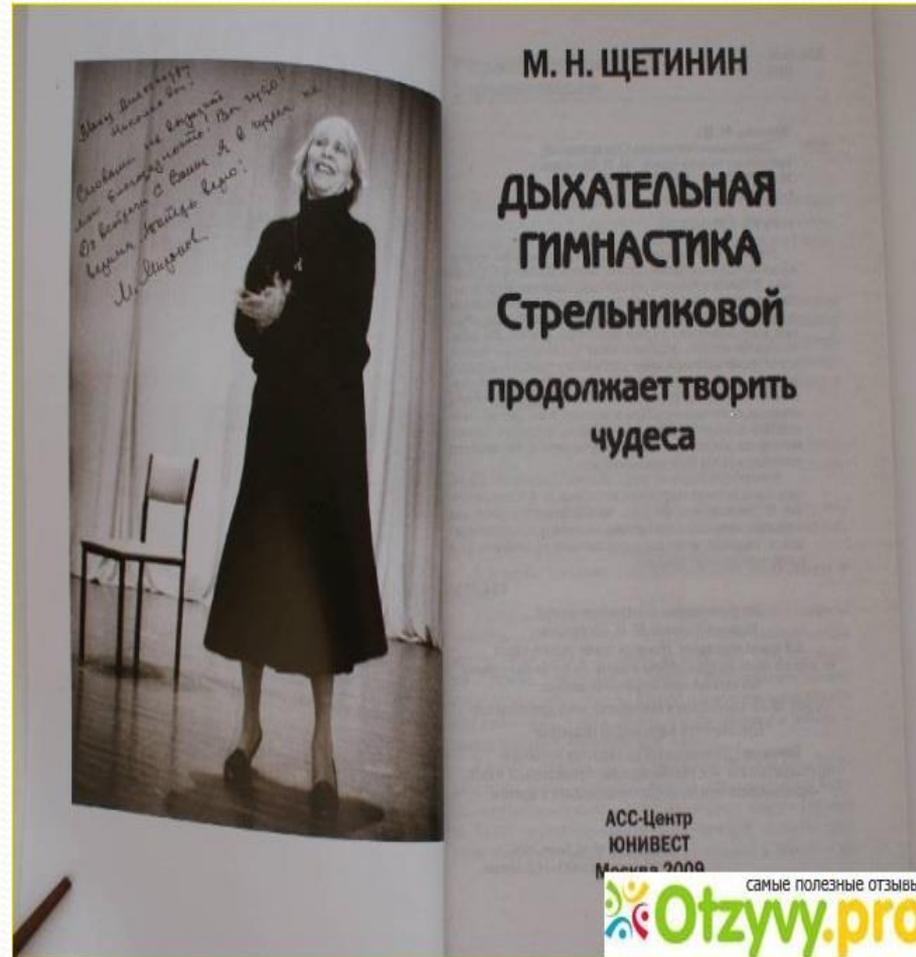
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ



- Главные законы правильного дыхания
- Дыхательная гимнастика от простуды, кашля, бронхита
- Лучшая система оздоровления при артритах и артрозах
- Самые полезные упражнения для пожилых
- Помощь при обострениях и острых состояниях

СУПЕРХИТ

самые полезные отзывы
Otzyvy.pro



Дыхательная гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой, способствует:

- повышению двигательной активности, подвижности тела;**
- – ликвидации венозного полнокровия в органах грудной и брюшной полостей;**
- – обеспечению вентиляции легких с одновременным массирующим действием мускулатуры органов брюшной полости;**
- – тренировке и стимуляции отдельных мышц и их групп, необходимых для сужения проходов в различных органах и системах – дыхательной, мочевыделительной, пищеварительной, половых органах, кровеносных и лимфатических сосудах, органах зрения.**

Правила выполнения

- ❑ Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.**
- ❑ Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно**
- ❑ Вдох делается одновременно с движениями. Счет в гимнастике Стрельниковой – только на восемь, считать следует мысленно, не вслух.**
- ❑ Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага.**
- ❑ Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.**

Методика проведения

- ❑ Занятия по методике дыхательной гимнастики Стрельниковой следует проводить в небольшом помещении, при открытой форточке, натошак или через 1–2 ч после еды.**
- ❑ При выполнении произвольных движений следует стараться, чтобы мысли следовали за ощущениями. Необходимо освободиться от всего, что сковывает движения.**
- ❑ В исходном положении нужно стоять прямо. Руки следует свободно опустить вдоль туловища, ноги поставить на расстоянии чуть меньше ширины плеч.**
- ❑ Вдохи должны быть короткими и мгновенными, «шмыгающими». Необходимо заставить ноздри смыкаться. При вдохах плечи должны не подниматься, а опускаться.**

Важно!

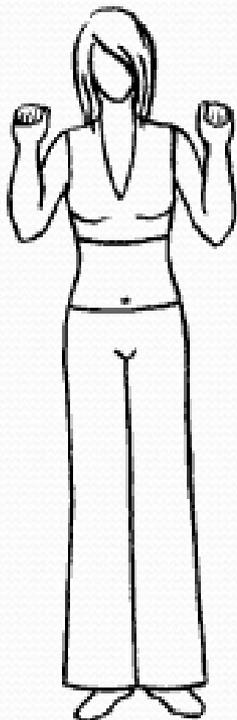
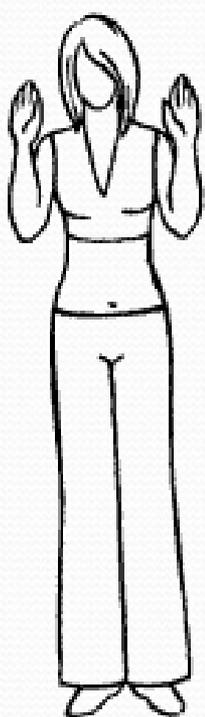
При плохом самочувствии, слабости или обострении заболевания гимнастику необходимо делать сидя или лежа. Начинать выполнение упражнений можно с 2–8 вдохов-движений, отдыхая в перерывах между ними 1–3 с и более в зависимости от состояния организма. Чем хуже самочувствие, тем чаще следует повторять небольшое количество упражнений, увеличивая их по мере улучшения состояния и переходя к выполнению из положения лежа в положение сидя, из положения сидя в положение стоя.





***Основной комплекс
дыхательных
упражнений***

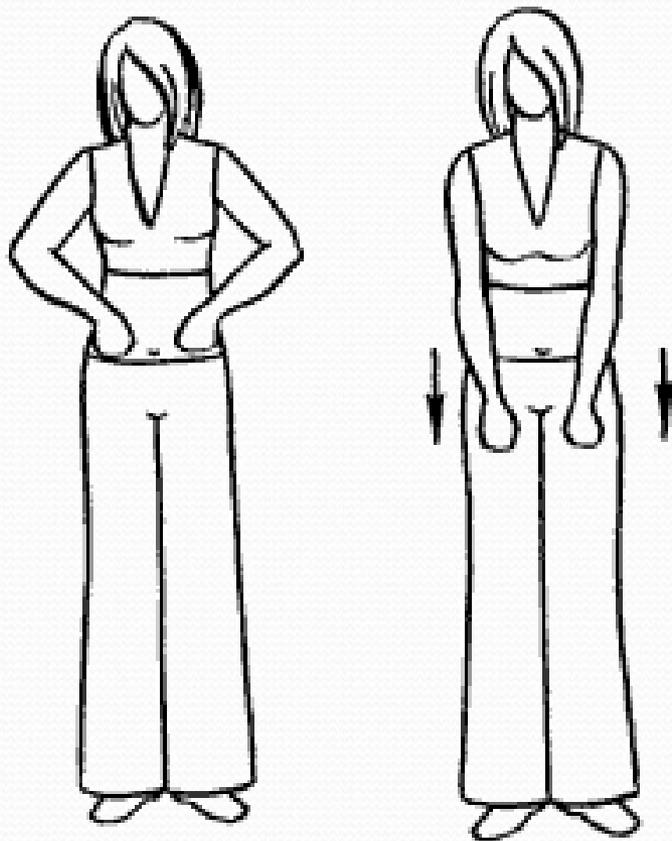
Упражнение «Ладони»



Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз.

Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.

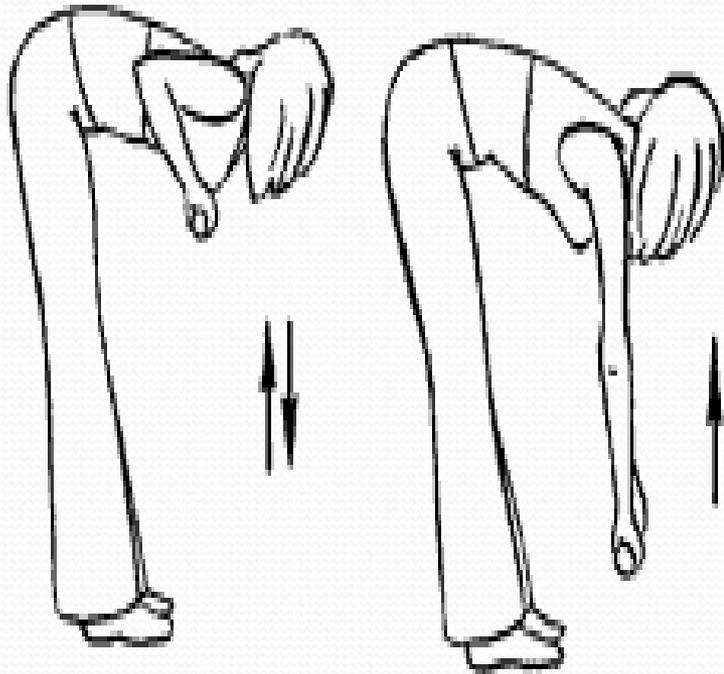
Упражнение «Погончики»



Исходное положение: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются.

Руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.

Упражнение «Насос»



Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона.

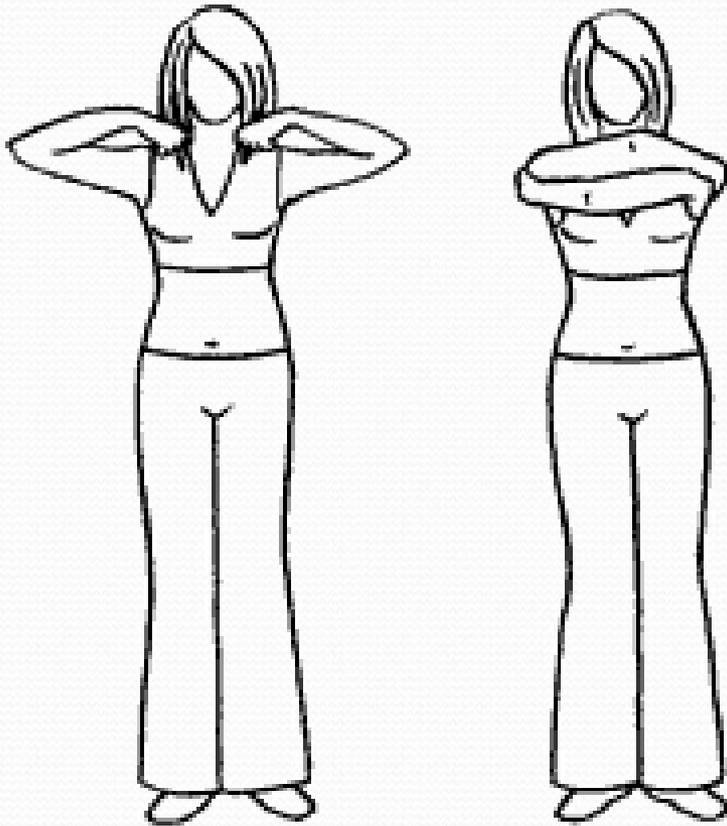
Упражнение «Кошка»



Исходное положение:
встать прямо, руки опустить,
ноги чуть уже ширины плеч.
При выполнении упражнения
необходимо следить за тем,
чтобы ступни ног не
отрывались от пола.

Упражнение

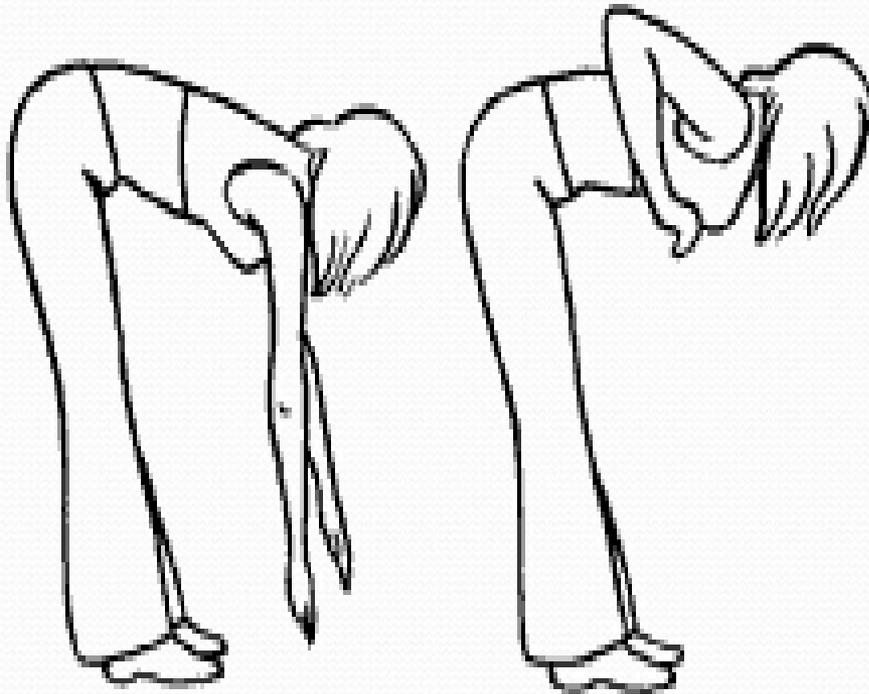
«Обхвати плечи»



Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи.

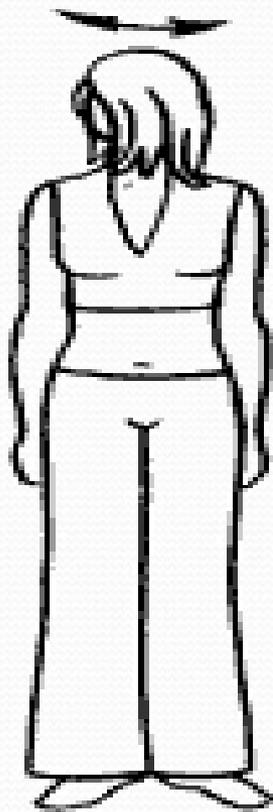
Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.

Упражнение «Большой маятник»



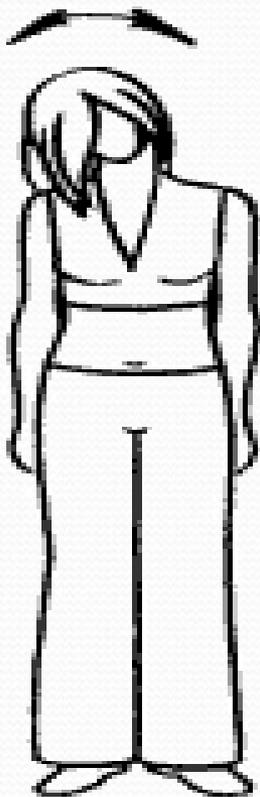
Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться к полу, руки при этом тянуть к коленям, но не опускать ниже – вдох.

Упражнение «Повороты головы»



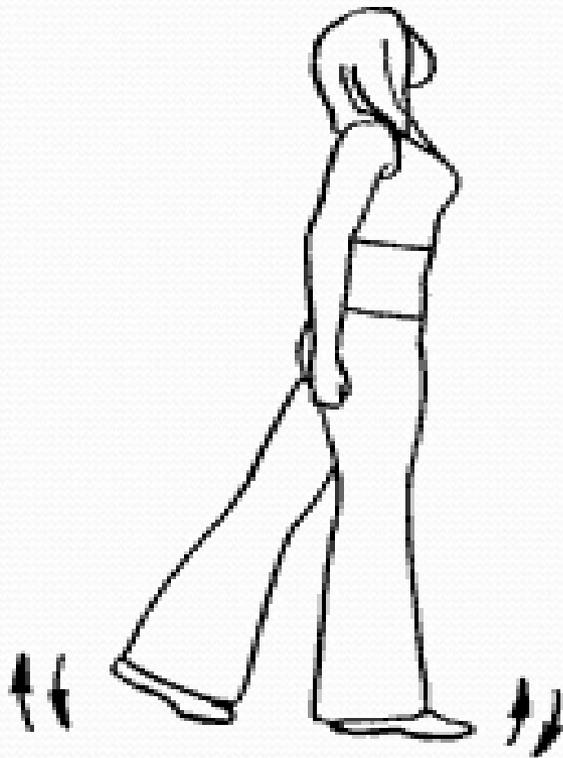
Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.

Упражнение «Ушки»



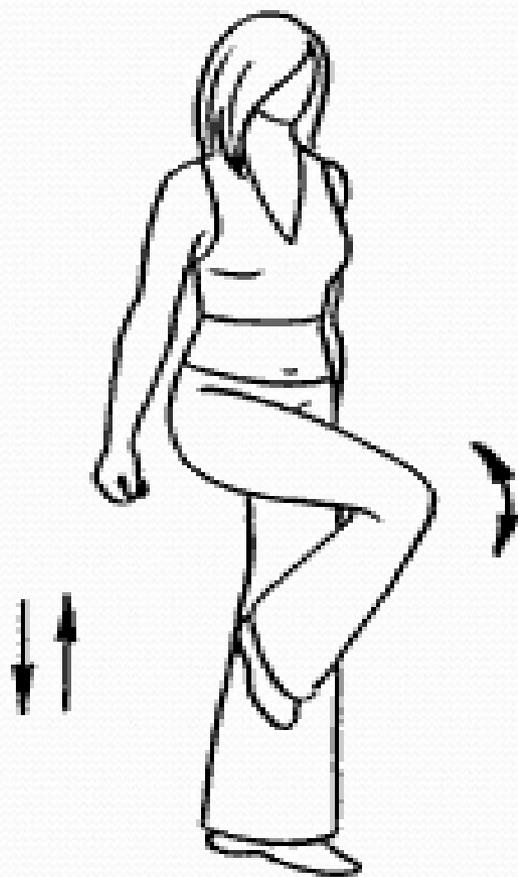
Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.

Упражнение «Перекаты»



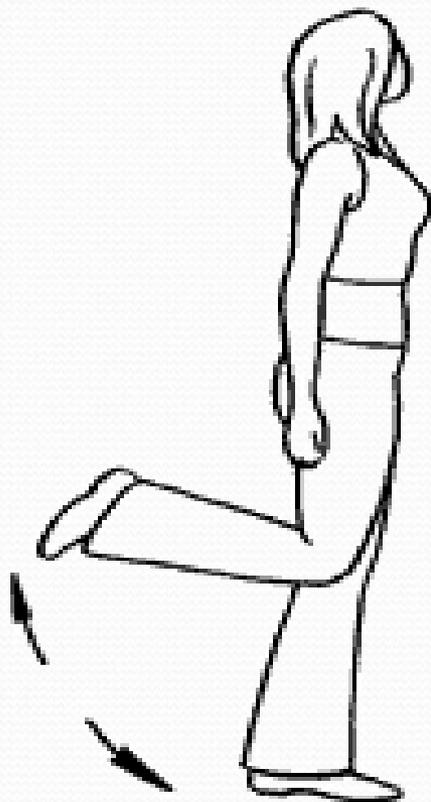
Исходное положение: встать таким образом, чтобы правая нога была впереди, а левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела распределить на обе ноги. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу, левая при этом согнута в колене и отставлена назад на носок для равновесия (на нее не опираться). Выполнить легкое танцевальное приседание на правой ноге – шумный короткий вдох. Затем правое колено выпрямить и перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу.

Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл)



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом.

Упражнение «Задний шаг»



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент слегка присесть, одновременно шумно вдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

- Короткие вдохи в стрельниковской гимнастике улучшают носовое дыхание, ликвидируют застойные явления в придаточных пазухах верхних дыхательных путей, укрепляют мышцы небной занавески, ликвидируя храп, повышают силу дыхательных мышц, диафрагмы, увеличивают жизненную емкость легких.
- Нормализуется газовый состав крови: повышается парциальное давление кислорода и приходит к норме напряжение углекислоты.
- Создается интенсивный и ритмичный газообмен, который подчиняет себе не только темп и ритм сердечно-сосудистой системы, но и все биологические процессы. В здоровом состоянии биологические процессы ритмичны. Ритм нарушается только в больном звене. Подчиняясь общему ритму, это звено начинает восстанавливать свою активность и связи, нарушенные болезнью.

Давайте растить



детей здоровыми!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!