

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ
«ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ И
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ»**

**Подготовила воспитатель:
Степуляк И.А.**

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

Януш Корчак



Ребёнок не может сам позаботиться о своём здоровье, эта задача ложится на взрослых.

Самое важное при этом использовать не тот подход, к которому мы привыкли — лечиться по факту возникновения проблем, а проводить профилактику. Именно поэтому речь пойдёт о здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологиях по ФГОС. И здесь очень важным является такое понятие как валеологическая культура.



Валеологическая культура — часть общечеловеческой культуры, которая предполагает понимание человеком своих физиологических, генетических и психологических возможностей, владение способами и средствами сохранения и контроля собственного здоровья, умение распространять эти знания на окружающих.



Целью здоровьетехнологий является охрана и укрепление здоровья дошкольника и воспитание валеологической культуры и компетентности, что поможет ему придерживаться здорового образа жизни и самостоятельно решать многие задачи по оказанию простейшей психологической и медицинской помощи себе и окружающим.



Данные здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии в ДОО можно распределить по трём направлениям:

Технологии стимулирования и сохранения здоровья включают в себя всевозможные гимнастические упражнения для пальцев, глаз, дыхания, динамические паузы, активные и спортивные игры, релаксация.

▶ **Технологии, которые обучают ЗОЖ** — гимнастика по утрам, занятия физкультурой, плавание, обучающие игры.

▶ **Коррекционные** — артикуляционная гимнастика и всевозможные терапии с использованием музыки, сказок, игр, творчества



Динамические паузы или **физкультминутки** являются одним из самых простых и популярных видов здоровьесберегающих технологий. По сути это перерывы на несколько минут во время занятий с целью сменить вид деятельности и снятия нервного, мышечного или мозгового напряжения.

Физкультминутки - динамические паузы на занятиях с дошкольниками.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- ▶ предупреждении утомляемости;
- ▶ снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- ▶ активизации мышления;
- ▶ повышении интереса детей к ходу занятия;
- ▶ созданию положительного эмоционального фона.

Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства. Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты.

Пальчиковая гимнастика - упражнения и игры для кистей и пальцев рук.

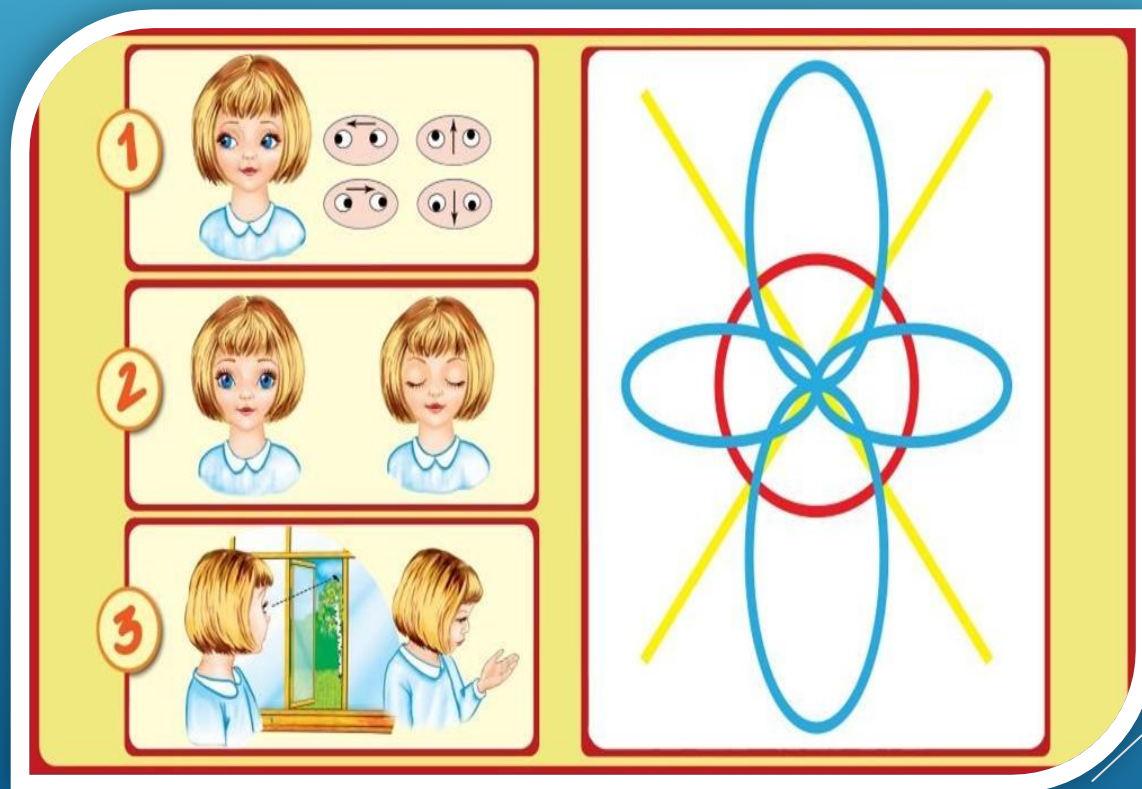
Пальчиковая гимнастика - это вид **здоровьесберегающих технологий**, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей, проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев.



Гимнастика для глаз

Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для :

- ▶ снятия напряжения;
- ▶ предупреждения утомления;
- ▶ тренировки глазных мышц;
- ▶ укрепления глазного аппарата.



Дыхательная гимнастика - комплекс упражнений для насыщения организма кислородом.

Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего **здоровья ребенка**.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- ▶ улучшить работу внутренних органов;
- ▶ активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- ▶ осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- ▶ повысить защитные механизмы организма;

Социально-психологические - поддержка эмоционального благополучия.



Музыкотерапия - игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции. Здесь также важную роль играет ритмопластика.

Ритмопластика - это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих **оздоровительный характер**.

Цель ритмопластики :

- ▶ восполнение «двигательного дефицита» ;
- ▶ развитие двигательной сферы детей;
- ▶ укрепление мышечного корсета.



Сказкотерапия - коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.



Песочная терапия - рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком.



Цветотерапия - просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей - с пальчиковыми красками).



Игротерапия. Во ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- ▶ проявить эмоции, переживания, фантазию;
- ▶ самовыразиться;
- ▶ снять психоэмоциональное напряжение;
- ▶ избавиться от страхов;
- ▶ стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.



Таким образом можно определить следующие результаты здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологии в ДОУ :

- ▶ 1.Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
- ▶ 2.Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.
- ▶ 3.Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
- ▶ 4.Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
- ▶ 5.Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;
- ▶ 6.Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

