

Памятка для воспитателей

Здоровьесберегающие образовательные технологии



- ✓ **Самомассаж.**
- ✓ В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо
- ✓ в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
- ✓ Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать
- ✓ детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему
- ✓ организму

Коррекционные технологии

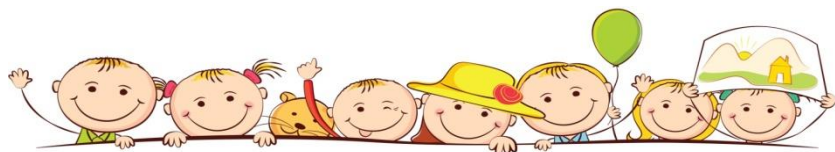
Арт-терапия.

Технология воздействия через сказки (сказкотерапия)

- ✓ 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Сказка –
- ✓ зеркало, отражающее реальный мир через призму личного
- ✓ восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в
- ✓ жизни. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может
- ✓ быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не
- ✓ один человек, а группа детей.
- ✓ Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку
- ✓ здоровье.
- ✓ **Психогимнастика** – 1-2 раза в неделю со старшего возраста по
- ✓ 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных
- ✓ сторон психики ребенка.

Технология коррекции поведения. Использование как традиционных пособий (массажные коврики, спортивный инвентарь и т.д.), так и нестандартного оборудования.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.



Автор:
Молчанова А.А.
инструктор по физической культуре

Уважаемые педагоги! Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.

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

В настоящее время анализ тематической литературы показывает о многих имеющих место здоровьесберегающих технологиях. В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг – (Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме) можно применять не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка,

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика пробуждения – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика

Проблемно-игровые игротренинги, игротерапия – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не -заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.