

Консультация для педагогов на тему: «Здоровьесберегающие технологии в режимных моментах».

Составила инструктор по
физической культуре Барашкина Е.Ю.
Дата размещения: 12.11.2020 г.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как:

1. Конвенция о правах ребёнка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2012г.
4. Закон Российской Федерации «Об образовании».
5. Закон Российской Федерации Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ».
6. Закон РФ «Об образовании, ст. 51 «Охрана здоровья обучающихся воспитанников».
7. Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении ФГОС ДО» п.1.6, п.2.6.

Особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребёнка, требующая внедрения здоровьесберегающих технологий. Поэтому я считаю, что только общими усилиями педагогов, специалистов и семьи при комплексном использовании здоровьесберегающих технологий можно воспитать физически здоровых, крепких детей.

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

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Технологии коррекционные.

Все составные здоровьесберегающего аспекта органично включены в режимные моменты дня.

Цель режимных моментов: укрепление здоровья, профилактика заболеваний, физическое и умственное развитие детей, воспитание культурно - гигиенических навыков и навыков самообслуживания, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

Использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах

Утро: *Мимическая гимнастика*- это движение лица, которое выражает внутреннее эмоциональное состояние человека. Она наделена свойством, отражать психическое состояние человека, выражение лица во многом определяется динамикой и статикой мимических мышц.

Утренняя гимнастика проводим ежедневно 8-10 мин. Утреннюю гимнастику делаем с музыкальным сопровождением и с предметами: флажками, кубиками, лентами.

Пальчиковая гимнастика с использованием различных предметов: шишек, орехов, ребристых палочек, счётов и т.д.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм

Эмоциональное общение помогает детям решить их эмоциональные проблемы, развивать воображение, уверенность в себе и получить огромную радость от общения с детьми.

НОД: *Динамическая пауза* - во время образовательной деятельности , 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия

Физкультминутка - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей , улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждение утомляемости, нарушение осанки.

Релаксация- для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело.

Гимнастика для глаз - Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз Укрепляет мышцы глаз Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Дыхательная гимнастика один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость .

Прогулка: *Подвижные и спортивные игры* проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Важный результат игры – радость и эмоциональный подъём. Благодаря этому свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Физическая культура на воздухе 1 раз в неделю

Дыхательная гимнастика

Оздоровительная сила природы

Подготовка ко сну и сон: *Водные процедуры* - приучают детей к здоровому образу жизни

Релаксация (колыбельные песни, музыка) Учит детей расслабляться, способствует концентрации внимания, помогает снять напряжение, снимает возбуждение.

Сон с открытыми форточками

Гимнастика для глаз

После сна: *Гимнастика пробуждения* проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Основная цель гимнастики-поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Хожение по дорожке здоровья - дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Водные процедуры (обширное умывание, полоскание горла охлаждённой кипячёной водой.)— проводятся после гимнастики пробуждения, являются не только способом оздоровления детей, но и приучает их к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.

Контрастные воздушные ванны в сочетании с гимнастикой – помогают улучшить настроение, поднять мышечный тонус.

Вечер: *Сказкотерапия* – снижает уровень тревожности, агрессивности, помогает отдохнуть от стрессов, создаёт коммуникативную направленность речевых высказываний. Подходит детям самых различных возрастов с различным уровнем речевого и интеллектуального развития.

Артикуляционная гимнастика является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные – артикуляционные уклады различных фонем.

Физ. праздники и развлечения - благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

Нетрадиционные здоровьесберегающие технологии:

Су - Джок - оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Пескотерапия –это расширение психологических затруднений ребёнка, стабилизация эмоционального состояния.

Криотерапия –игра со льдом. Эффект основан на переменном воздействии холода и тепла на нервные окончания пальцев (по согласию родителей)

Крупотерапия – снимает мышечный тонус и улучшает психоэмоциональное состояние детей.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.