

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky. The background consists of layered blue and white wavy bands representing the sky.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Выполнила Карелина М. Ш.



«*Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы*»

В. А. Сухомлинский

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - 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. В связи с этим актуальной становится интегрированное включение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДОО. Назначение таких технологий – объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника.

Утренняя

гимнастика проводится
ежедневно 8-10 мин.

с музыкальным сопровождением.

Музыка сопровождает каждое
упражнение. У детей при этом
формируются ритмические
умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с образовательной программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Серия игровых познавательных занятий «Азбука здоровья». Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого в ДООУ проводятся познавательные занятия и индивидуальная работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза — орган зрения», и т.д.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

«Утка и кот»

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

**А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крикают считалочку.
Утка крикает, зовет
Всех утят с собою,
А за ними кот идет,
Словно к водоюю.
У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает!
Не смотри ты на утят-
Не умеешь плавать!**

Поглаживать шею ладонями сверху
вниз.
Указательными пальцами растирать
крылья носа.
Пальцами поглаживать лоб от середины
к вискам.
Раздвинуть указательный и средний
пальцы, сделать «вилочку» и массировать
точки около уха.

«Наши ушки»

Дети выполняют массаж ушей.

- 1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».**
- 2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить.** (Способствует улучшению самочувствия всего организма)
- 3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз.** (Полезно при закаливании горла и полости рта)
- 4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.** (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
- 5. Растирание ушей ладонями.**

«Божьи коровки»

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет,
Следом за папой мама идет,
За мамой следом детишки идут,
Вслед за ними малышки бредут
Юбочки с точками черненькими.
На солнышко они похожи,
Встречают дружно новый день.
А если будет жарко им,
То спрячутся все вместе в тень.

Сидя, поглаживать ноги сверху донизу
Разминать ноги
Похлопывать ладошками
Поколачивать кулачками
Постукивать пальцами
Поднять руки вверх и скрестить кисти,
широко раздвинув пальцы
Поглаживать ноги ладонями и спрятать
Руки за спину.

«Черепашка»

Шла купаться черепаха
пощипывание
И кусала всех со страха
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!
Черепашка Рура!
В озеро нырнула,
С вечера нырнула
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!

Самомассаж тела

Дети выполняют легкое
пальцами рук груди, ног.

Дети поглаживают себя ладонями,
выполняя круговые движения и
приговаривают.

Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя непосредственно и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На участках ДОО имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДООУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами в разных формах организованного педагогического процесса: НОД, режимные моменты, свободной деятельности детей.

Спасибо за внимание!

