

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 45 «Солнышко»
МБДОУ «Детский сад № 45 «Солнышко»
ИНН/КПП 2209010607/220901001 ОГРН 1022200812105 ОКПО 29728202
658210, г. Рубцовск, пр. Ленина, 175 а
тел. (38557) 54920, e-mail: solnyshko-ds45@yandex.ru

Семинар на тему:
**Приобщение к здоровому образу жизни через
использование здоровьесберегающих технологий.**

Подготовила:
Инструктор по
физической культуре
Лавренчук И.Д

2022г

Приобщение к здоровому образу жизни через использование здоровьесберегающих технологий.

Слайд 1

Здравствуйте, уважаемые коллеги Меня зовут Ирина Дмитриевна. Я инструктор по физической культуре детского сада № 45 «Солнышко». Тема моего педагогического опыта «Приобщение к здоровому образу жизни через использование здоровьесберегающих технологий»

Слайд 2 (понятие з/д технологий)

Здоровьесберегающие технологии –это система мер по охране и укреплению здоровья детей, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. «здоровьесберегающая» – это качественная характеристика любой образовательной технологии, когда в ходе получаемого ребёнком образования не наносится ущерба их здоровью.

Слайд 3(цель, задачи)

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Слайд 4 (виды з/д технологий)

Существуют разные виды здоровьесберегающих технологий.

Слайд 5

Медико – профилактические технологии:

К этим технологиям относятся следующие формы работы:

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации здоровья воспитанников;
- организация и контроль питания, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля соблюдения требований и норм СанПин;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Слайд 6

Технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Эти технологии применяются педагогом-психологом посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитателями и специалистами дошкольного учреждения.

Слайд 7

Например, арттерапия, сказкотерапия, психогимнастика, релаксация и др.

Слайд 8 Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования

Образовательные организации и педагоги, в них работающие, должны обеспечивать доступность качественного образования в условиях, гарантирующих психологическую и физическую безопасность воспитанников, что предъявляет высокие требования к компетентности и профессионализму воспитателей ДОО в вопросах здоровьесбережения.

Слайд 9

Технологии валеологического просвещения родителей- это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО, обретение ими валеологической компетентности. Это консультации, памятки и рекомендации для родителей. Из опыта работы можем сказать, что более эффективными являются такие формы работы как: совместные проекты по воспитанию культуры здорового образа жизни в семье и ДОО, спортивные и досуговые мероприятия. Например, «Шоу программа «Будь здоров!» с участием детей и родителей, проходившая в нашем учреждении, спектакль для родителей «Сказка о вирусе»

Слайд 10

Физкультурно-оздоровительные технологии

Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная

гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры на тренажерах, 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: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности детей.

Слайд 11

Формы оздоровительной работы с детьми

Физические упражнения (это могут быть упражнения на занятиях и утренняя гимнастика)

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого, способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

Слайд 12

ПРОГУЛКА - один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. В ходе прогулки решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки, повышается двигательная активность.

Слайд 13

Физкультурные минутки

Физкультурные минутки проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутки проводим в форме упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка часто сопровождается текстовкой, связанной или не связанной с содержанием деятельности.

Слайд 14

Динамический час

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день?

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму улучшить настроение, поднимает мышечный тонус, обеспечивает необходимый уровень двигательной активности в течение второй половины дня. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОО

Слайд 15

Дыхательная гимнастика может использоваться в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Слайд 16

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

Слайд 17

Точечный массаж

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста

Проводится строго по специальной методике. Показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал

Слайд 18

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

Слайд 19 Вывод

- Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении имеет огромное значение в процессе оптимизации двигательной активности, способствует разностороннему развитию, укреплению здоровья детей и овладению навыками самооздоровления. Поэтому необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления.