

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 49 «ФЕЯ» города Ставрополя

Консультация для педагогов
*«Что такое здоровьесберегающие
технологии»*



Воспитатели:
Гетманова Е.В.
Лунёва М.Н.

г. Ставрополь, 2019

Целью здоровьесберегающих технологий 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.

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.

Достичь этого педагогам можно с помощью всевозможных тренингов, семинаров, конференций, обсуждений на педсоветах и совещаниях. Просвещать родителей можно тоже различными способами, например, организацией мероприятий или через сайт детского сада.

Виды здоровьесберегающих технологий

1. **Технологии стимулирования и сохранения здоровья** включают в себя всевозможные гимнастические упражнения для пальцев, глаз, дыхания, динамические паузы, активные и спортивные игры, релаксация.
2. **Технологии, которые обучают ЗОЖ** — гимнастика по утрам, занятия физкультурой, плавание, обучающие игры.
3. **Коррекционные** — артикуляционная гимнастика и всевозможные терапии с использованием музыки, сказок, игр, творчества.

Примеры

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.

Когда дети выполняют простые физические упражнения в течение нескольких минут, у них активизируется кровообращение, мышление, создаётся благоприятный эмоциональный фон и повышается интерес к основному виду деятельности. Отличительная черта динамических пауз в том, что в них можно включать элементы других здоровьесберегающих технологий.

Еще один распространённый вид здоровьесберегающих технологий — **дыхательная гимнастика**. Это комплекс упражнений, целью которых является укрепление общего здоровья ребёнка. Она тренирует дыхательный аппарат, улучшает работу внутренних органов, насыщает организм кислородом и успокаивает.

ФГОС определяет игру как основной вид деятельности дошкольника. Это делает **игротерапию** обязательным видом здоровьесберегающих технологий в детском саду. Она включает в себя разнообразные игры, которые помогают

детям стать увереннее в себе, избавиться от страхов, снять эмоциональное напряжение и проявить фантазию. Считается, что игротерапия помогает в борьбе с детскими неврозами.

Примеры инновационных технологий

Су-Джок терапия — самый популярный пример инновационной здоровьесберегающей технологии. Его автор — корейский профессор Пак Чже Ву, академик IAS (Berlin) и президент Корейского института Су-Джок. Особенность метода — использование специальных массажных мячиков и колечек в различных видах деятельности.

Инвентарь можно купить в аптеке и использовать его как дома, так и при занятиях с педагогом.

Очень популярна сегодня **степ-аэробика**. Это комплекс развивающих и танцевальных упражнений, которые выполняются с использованием специальных платформ — «степов». Обычно это циклические упражнения малой интенсивности, которые выполняются в течение длительного времени под музыку.

Оздоровительный эффект обусловлен высокой двигательной активностью, которая повышает содержание кислорода в крови и мышцах, улучшает настроение и снимает усталость, подготавливает к физическим нагрузкам.

В дошкольном возрасте используется оздоровительная степ-аэробика, целью которой является профилактика и коррекция нарушений, укрепление организма ребёнка.

Существуют и нетрадиционные методы укрепления здоровья, например, **стопотерапия**, у которой существует несколько видов:

- лечебная гимнастика стоп;
- босохождение и упражнения на улице, желательно на природе;
- самомассаж стоп;
- ортопедическая обувь и стельки, супинаторы;
- вибромассаж.

Стопотерапия помогает в профилактике и коррекции плоскостопия, укрепляет суставы и мышцы стопы.

Для организации двигательной развивающей среды необходимы:

1. Зал для физкультуры со спортивными снарядами.
2. Спортивная площадка с беговой дорожкой, ямой с песком для прыжков и полосой препятствий, для проведения занятий на свежем воздухе.
3. Спортивные уголки в группе с набором тренажёров, которые помогут снять напряжение во время умственных занятий.
4. Подручные тренажёры небольшого размера, например, шарики Су-Джок.
5. Уголки отдыха.
6. Медкабинет с различным физиотерапевтическим оборудованием для профилактики простудных и инфекционных заболеваний.
7. Кабинет психолога, где с детьми будут проходить занятия и тренинг.