

В детском саду прошел педагогический час в форме круглого стола «**Иновационные технологии в физкультурно –оздоровительной работе в детском саду**».

Цель: повысить уровень теоретических знаний педагогов, вооружить практическими навыками проведения работы с детьми по оздоровлению.

В настоящее время существует много классификаций здоровьесберегающих технологий. Нам ближе классификация Архиповой Л.К., которую она представила в своей книге «Виды здоровьесберегающих педагогических технологий и возможности их применения в ДОУ».

Автор выделяет следующие направления:

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

Эти технологии являются основообразующими в системе здоровьесбережения и здоровьеобогащения детей. Они направлены на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников и реализуются нами в условиях специально - организованных форм физкультурно-оздоровительной работы.

В своей деятельности педагоги условно разделяют здоровьесберегающие технологии на следующие направления:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Гимнастика для глаз, Дыхательная гимнастика, Пальчиковая гимнастика, Прогулки на свежем воздухе, Физминутки

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика.
Физкультурный досуг.
Музыкальный досуг.
Спортшкола.

3. Коррекционные технологии:

Технология музыкального воздействия.
Пескотерапия.
Улыбкотерапия.
Минута тишины.
Стретчинг
Сказкотерапия
Су-джок терапия

В рамках семинара педагоги обсудили значение таких понятий как «здоровье», «технология» и др.



Старший воспитатель Миронова Ирина Михайловна отметила, что задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия является одной из приоритетной в детском саду. Вспомнили п.2.6. ФГОС ДОО что включает в себя содержание образовательной области «Физическое развитие».



Педагоги поделились своим опытом по использованию здоровьесберегающих технологий в воспитательно – образовательной работе.



Инструктор по физкультуре Давыденко М.В.

Технологии обучения ЗОЖ.

Непосредственно-образовательная деятельность по физическому развитию – проводим в соответствии с программой 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на открытом воздухе).

Подвижные и спортивные игры – проводим ежедневно как в группе, так и на прогулке.

Физминутки или динамические паузы – помогают активно отдохнуть нашим воспитанникам после умственной нагрузки (а в подготовительной группе она достаточно большая) или вынужденной статической позы. Их мы проводим в любой отрезок времени, когда это необходимо для восстановления работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предотвращения переутомления и нарушений осанки.

Спортивные развлечения, досуги, праздники, Дни здоровья - это наиболее приемлемый вид активного отдыха. Эти мероприятия способствуют не только совершенствованию двигательных навыков дошкольников, но и обеспечивают их эмоциональный комфорт.

Воспитатели 1 мл.гр



Гулдаева Л.Р.



Дзигасова О.В.



Мамсурова Л.Т.

Воспитатели 2мл.и средней групп



Хестанова О.Н.



Жилина Н.В. и Алиева Г.З.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья направлены на охрану и укрепление здоровья детей, повышение иммунитета, выработку способности организма приспосабливаться к быстро меняющимся условиям внешней среды, подготовка к адаптации в школе. Её мы также реализуем через разнообразные формы работы.

Ежедневно с детьми педагоги проводят пальчиковую гимнастику, которая направлена на развитие мелкой моторики кистей рук, подготовку руки к письму. Комплексы пальчиковой гимнастики направлены также на расслабление, растягивание, восстановление работоспособности кистей и пальцев после длительной нагрузки. Часто в них включают элементы самомассажа. В группах имеется картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений.

Жизненная ёмкость лёгких у дошкольников ещё тоже небольшая, а потребность в кислороде велика, поэтому ребёнок часто и поверхностно дышит. Вот почему так необходима *дыхательная гимнастика*. Она способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и кровообращения. Нашим

детям очень нравятся такие упражнения, как «Надуем шарик», «Чайник», «Насос», «Соревнования парусников», «У кого шарик взлетит выше» и другие.

Для укрепления *зрения воспитанников* и снятия интенсивности зрительной нагрузки педагоги используют следующие моменты:

- зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.
- массаж глаз, он помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.
- гимнастика для глаз, даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся в деятельности по рисованию, лепке, аппликации, при рассматривании картин, длительном наблюдении.

Бодрящая гимнастика – проводится ежедневно после дневного сна для поднятия настроения и мышечного тонуса детей. В неё часто включают элементы корригирующей гимнастики (упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки), дыхательной гимнастики, игровой массаж. Очень нравится детям при её проведении использование музыкального сопровождения.

Игровой массаж – один из самых любимых детьми, поэтому часто проводят "Гимнастику маленьких волшебников". Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребёнок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, всё это развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети выполняют в любое свободное время.

Педагог – психолог Бутаева Л.В. и учитель – логопед Полякова Н.В. в своей работе используют *коррекционные технологии*, которые обеспечивают психическое и социальное здоровье ребёнка. Направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия, снятия напряжения. К ним относятся:

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Звуки "шелеста листьев", "шума моря" и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них.

Ещё детям нравятся эмоциональные разминки с элементами *психогимнастики* («Давайте попохочем», «Море волнуется раз...», «Покажи, как ты удивишься», «Моё отражение» и т.д.) (использую по рекомендации педагога-психолога).

Суджок-терапия. Используют с детьми в качестве расслабляющего массажа во время НОД (физминутки) и как элементы самомассажа.

Часто используют *релаксацию и минутки покоя*, называем это «Минута тишины»: посидим молча с закрытыми глазами; ляжем на спину и расслабимся; помечтаем под эту прекрасную музыку.

Также *песочная терапия, ароматерапия, куклотерапия*. Например, в первых младших группах педагог – психолог использует куклу Машу, которая помогает детям ликвидировать болезненные переживания, укрепить психическое здоровье, улучшить социальную адаптацию, развить самосознание, разрешить конфликты в условиях коллективной творческой деятельности.



Воспитатель по изобразительности Козаева И.В. по своему профилю работы особое место уделяет *арттерапии* – развитие души через художественное творчество.

Работа с пластическим материалом способствует развитию моторики рук. Присутствуют элементы песочной и музыкотерапии. Куклотерапия так же присутствует в работе педагога по изобразительности.



Старший воспитатель Миронова И.М. познакомила педагогов с виброгимнастикой, которую предложил академик Микулин. Она стимулирует более энергичное кровообращение, тонизирует организм.



Таким образом, созданная система по здоровьесбережению детей позволяет нам качественно решать задачу развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития моих воспитанников. У большинства наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использование доступных средств для его укрепления. Целостная система образования, оздоровления, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует не только гармоничному развитию детей и их успешной подготовке к обучению в школе, но и приобщению дошкольников к здоровому образу жизни и формированию культуры здоровья.

Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую умную личность!



ЗДОРОВЬЕ

НАШИХ ДЕТЕЙ

В НАШИХ РУКАХ

