Доклад на тему:" Здоровьесберегающие технологии"

Прежде,чем начать доклад на данную тему,мне хотелось бы вас познакомить с некоторыми очень интересными высказываниями по этому поводу:

Эпиграф: Плутарх "Движение - кладовая жизнь"

Бернард Шоу "Здоровое тело - продукт здорового рассудка"

Слова ребёнка: - Здоровье - это когда человеку весело и радостно, потому, что у него ничего не болит - то ему весело и радостно!

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17, 3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20-30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85% этих детей - потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков) .

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества.

Ежедневно в д/с проводится физкультурно-оздоровительная деятельность - на занятиях по физическому воспитанию и в виде различных гимнастик,физкультминуток,динамических пауз и т.д.,основанная на применении здоровьесберегающих технологий.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

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.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада.

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья : стретчинг,ритмопластика,динамические паузы,подвижные и спортивные игры,релаксация,технологии эстетической направленности,гимнастика пальчиковая,гимнастика для глаз,гимнастика дыхательная,корригирующая гимнастика.

2.Технологии обучения здоровому образу жизни : физкультурное занятие,проблемно-игровые(игротренинги и игротерапия),коммуникативные игры,самомассаж,точечный массаж.

3.Коррекционные технологии : арттерапия,технологии музыкального воздействия,сказкотерапия,технологии воздействия цветом.технологии коррекции поведения.психогимнастака,фонетическая и логопедическая ритмика.

Данные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Рассмотрим осуществление физкультурно-оздоровительной деят-ти в воспитательно-образовательном процессе.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т. д. Длительность составляет 3-5 минут.

Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.В течение года используются различные варианты гимнастики.

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности также имеют оздоровительный эффект. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Релаксация – способствует улучшению эмоционального состояния детей,проводится в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей,во всех возрастных группах. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая –проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

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

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Использование степ-платформы – способствуют формированию осанки, костно-мышечного корсета, развитию координации движения, укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формированию ритмичности движений.

Сегодня мы поговорим о некоторых здоровьесберегающих технологиях.

Коррегирующая гимнастика. Одним из наиболее часто встречающихся отклонений в физическом развитии детей в период дошкольного возраста являются дефекты осанки.Их предупреждение - задача педагогов, родителей.Осанка зависит прежде всего, от состояния позвоночника.Специальные упражнения - эффективное средство не только предупреждения, но и лечение нарушений осанки.

Мы с вами прекрасно знаем иргы - упражнения "Собери ногами ... пробки, палочки, карандаши..." а так же эти игры можно проводить с шишками, желудями, горохом и т.д. :

"Кто дальше бросит шишку" (взять шишку пальцами ноги, бросить как можно дальше; затем другой ногой)

"Мишка косолапый" ( Сначала покатать шишку между ладошками, затем по рукам, животу и ногам; а в конце - покатать шишку по полу каждой ногой поочерёдно, поднять пальцами ноги и бросить в корзину)

"Петушок" (походить босиком по рассыпанному на клеёнке гороху, затем, встав на четвереньки или присев собрать его в кузавок)

"Волшебные мешочки" ( Определить на ощупь, что зашито в мешочек (горох, гречка, пшено, рисом, пуговицами, бусинками и т.д.), затем встать босиком на свой мешочек, потанцевать на нём "как медведи" (на внешней стороне ступни),"как дедушка" (на внутренней стороне стопы, руки на коленях), "как мышки" ( на носках), "как лягушки" ( на пятках).

Релаксация. Снимает психоэмоциональное напряжение детей, психическое и физическое утомление. Прводится следующим образом: дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпремлены, слегка раздвинуты. Педагог включает музыку спокойного характера и проговаривает текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей. В тексте даются различные позитивные установки: "Вам хорошо, спокойно, тепло, приятно ... Когда вы встанете, вы будете здоровы, веселы, полны сил и т.д." Возможна дополнительная мотивационная поддержка. Например, педагог говорит, что медвежонок посмотрит, как они будут отдыхать, подойдёт и погладит тех, кто будет делать это правильно (при этом, медвежонок должен обязательно подойти ко всем детям). Продолжительность релаксации - от 2 до 7 минут. По окончании - спокойное упражнение на дыхание. Время релаксации в течение дня определяет педагог: до завтрака, перед занятиямии, в перерыве, после занятий, перед сном, после - никаких ограничений.

Хотела бы предложить вам прямо сейчас провести сеанс релаксации.Это будет ,,Волшебный сон,,

Сядьте удобно,закройте глаза.Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова.Волшебный сон закончится,когда я скажу : "Всем открыть глаза и встать!"

Мы спокойно отдыхаем.Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем.Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко,ровно,глубоко.

Наши руки отдыхают,наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,отдыхают,засыпают.

Шея не напряжена,а расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются,всё чудесно расслабляется.

Дышится легко,ровно,глубоко.

Хорошо нам отдыхать!Но пришла пора вставать!

(музыка выключается)

Крепче кулачки сжимаем,их повыше поднимаем.

Потянуться!Улыбнуться!Всем открыть глаза и встать!

Саморегуляция.Её цель - снять физическое и психологическое напряжение, способствовать формированию у детей навыка саморегуляции, умению осознавать и контролировать свои эмоции и действия.Детям в игровой форме предлагается выполнять упражнения, старшим детям можно сказать, что необходимо научиться управлять собой. Продолжительность выполнения - 1-2 минуты. В режиме дня это может быть время занятия (вместо физкульт-минутки) или любой другой момент, когда необходимо собрать детей, организовать их на какой - либо вид деятельности. Саморегуляция может проводиться индивидуально или с подгруппой детей, психическое и эмоциональное состояние которых этого требует.

" Спаси птенца" ( представить в своих руках маленького беспомощного птенца; "согреть" его - медленно сложить по одному пальчику ладони, подышать на него, согревая его спокойным, ровным дыханим; затем раскрыть ладони, отпустить его и улыбнуться)

"Лимон" ( представить, что в руке лимон, из которого нужно выжать сок - поочереди двумя руками)

Для старших детей

"Возьми себя в руки" ( как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого- то стукнуть, что - то кинуть .есть очень простой способ даказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека)

"Замри" (если ты расшалился и тобой недовольны, скажи себе мысленно: "Замри!" Посмотри вокруг, что делают, другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому - нибудь и попроси поиграть с тобой . Кто - то обязательно согласится и тебе будет интересно).

Ещё хотелось бы сказать,что немаловажную роль в организации здоровьесбережения дошк-ков играет нестандартное физкультурное оборудование,которое может использоваться в различных видах деят-ти(как на занятии - в ОРУ,так и в п/играх,эстафетах,для развития ловкости.меткости,в группе и на прогулке).(Показ и описание применения тарелок-шумелок,весёлых погремушек а так же различных поделок из пластиковых бутылок)

Таким образом,необходимо отметить,что эффективность оздоровительной работы напрямую зависит от организации образовательного процесса,использования и грамотного соотношения здоровьесберегающих технологий.