

ГБУЗ «Пензенский дом ребёнка»

Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми в доме ребёнка



Подготовила
Педагог-психолог
Алимова М.Р.

Здоровьесберегающая технология

- **Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.**

Цель здоровьесберегающих технологий

- **Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника дома ребёнка и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.**
- **Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач.**

Виды здоровьесберегающих технологий используемые в работе педагога с детьми в доме ребёнка

- **медико-профилактические**
- **физкультурно-оздоровительные**
- **технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**
- **здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования**
- **здоровьесберегающие образовательные технологии в доме ребёнка**

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий

- **Гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) .**
- **Детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе).**
- Тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском учреждении, недостаток информации).**
- **Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в детском учреждении также значительно ухудшилось в последнее время. В связи с этим в дошкольных учреждениях необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.**
- **Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов дошкольного учреждения, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.**

« Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)

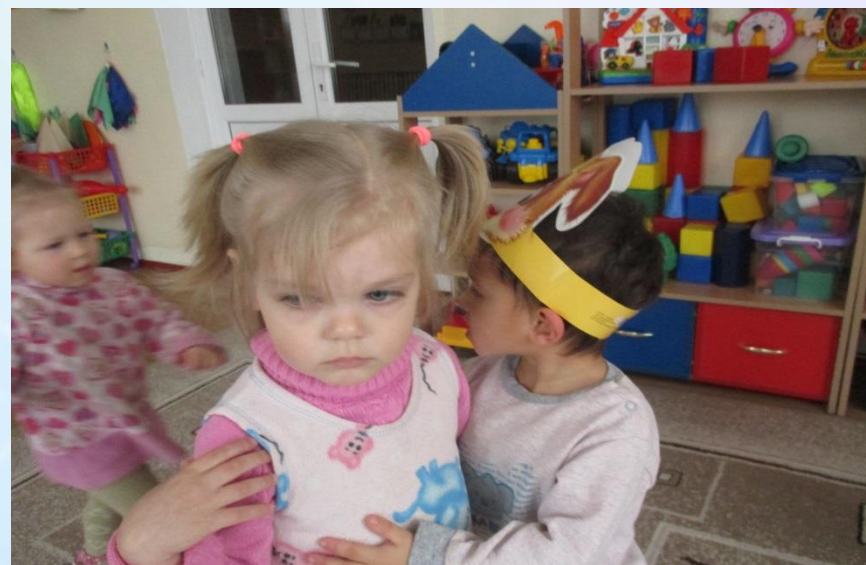
- **Здоровьесберегающий педагогический процесс в детском учреждении - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.**
- **В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, развития и воспитания.**

Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе дома ребёнка



Подвижные и игровые упражнения

- Подвижные игры, используем для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.
- Проводятся на прогулке, в групповой комнате – с малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно.



Релаксация

- Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.
- Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.
- Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.
- Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.
- С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.



Пальчиковая гимнастика



1. Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыками мелкой моторики;
2. Помогает развивать речь ребенка;
3. Повышает работоспособность коры головного мозга;
4. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
5. Снимает тревожность.

Динамические паузы

- Проведение динамических пауз и частая смена видов деятельности позволяют поддерживать оптимальный темп непосредственной образовательной деятельности и препятствовать наступлению утомления у детей. Интересные приемы для снятия эмоционального напряжения, игровые формы работы используются и с целью воспитания культуры в коллективной деятельности, гуманного отношения друг к другу и бережного отношения к окружающей среде.



Гимнастика для глаз

- Целью зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)
- Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

- игровая коррекционная физминутка;
- с предметами;
- по зрительным тренажерам;
- комплексы по словесным инструкциям.



Дыхательная гимнастика

- Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний



Гимнастика корригирующая

- **Корригирующая гимнастика** включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».
- В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы мы используем «дорожку здоровья»



Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полузаторможенном состоянии. Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги».



Во время гимнастики в работающих мышцах ребёнка возникают раздражения, передающиеся по центростремительным путям в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики у малышей появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Гимнастика бодрящая

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);

- увеличить тонус нервной системы;

усилить работу основных систем организма

Гимнастика после сна является одним из

самых важных моментов

режима дня. Она повышает адаптивные

возможности детского организма



Самомассаж и точечный массаж

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные точки, расположенные на коже человека.

Как известно, кожа – своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем.

«Ёжик, Ёжик – чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
По ладошке прокачу,
Погладить ёжика хочу.
По ладошке покатаю,
К себе его я прижимаю»



Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!



**Правила
здорового
образа жизни**



**Здоровый ребенок – успешный
ребенок**





Спасибо за внимание!