

Здоровьесберегающие технологии



Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника.

2 младшая группа Корчагина Г.А.
Мишина Е.М.

2018г

Здоровьесберегающие технологии

- ▣ по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье.
- ▣ Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры.

Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, “здоровый ребенок – успешный ребенок”

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально
- психологического благополучия ребенка ;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Здоровьесберегающие технологии – условия обучения ребенка

- ▣ отсутствие стресса,
- ▣ адекватность требований и методик обучения и воспитания);
- ▣ рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- ▣ соответствие учебной и физической нагрузки, возрастным возможностям ребенка;
- ▣ рационально организованный двигательный режим.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника.

- ▣ Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду.

Обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

- ▣ Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе.

Компоненты здоровья:

- ❑ Психическое здоровье (ментальное здоровье) – согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать.
- ❑ Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.
- ❑ Под физическим здоровьем понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют психологическое здоровье. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

- ▣ Оздоровительная гимнастика.
- ▣ Игры – релаксации.
- ▣ Разные виды массажа.
- ▣ Привитие детям гигиенических навыков..
- ▣ Физкультминутки во время занятий.
- ▣ Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.
- ▣ Массовые оздоровительные мероприятия.
- ▣ Упражнения для глаз.

2. Работа с семьей.

- ▣ Пропаганда здорового образа жизни.
- ▣ Консультации.
- ▣ Индивидуальные беседы.
- ▣ Выступления на родительских собраниях.
- ▣ Распространение буклетов.
- ▣ Выставки.
- ▣ Проведение совместных мероприятий.

3. Создание условий и развивающей среды.

- ▣ Приобретение спортивных снарядов и модулей.
- ▣ Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- ▣ Подбор картотек.

Система работы по формированию здорового образа жизни детей

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

Привитие детям гигиенических навыков



Оздоровительная гимнастика



Разные виды массажа



Игры – релаксации



Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры



Соблюдение принципов психолого-педагогического сопровождения детей

главным из которых является:

«Ребенок всегда прав. Неправым может быть только взрослый, чья программа ребенку не интересна». И. Сеченов.

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!

