Семинар-практикум



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад N 10»







«ТРОПИНКИ ЗДОРОВЬЯ»









Руководитель:
заместитель заведующего по ВМР
Салынова Е.В.















Современные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ



Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

- **Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и валеологических умений детей, здоровьесберегающей среды ДОУ**
- **Организация здоровьесберегающего пространства в ДОУ**
- **Установление контактов с социальными партнерами ДОУ**
- **Освоение педагогами методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых**
- **Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых**
- **Работа валеологической направленности с родителями**



Система здоровьесбережения в ДОУ

- Различные оздоровительные режимы
- Комплекс закаливающих мероприятий
- Физкультурные занятия всех типов
- Оптимизация двигательного режима
- Организация рационального питания
- Медико-профилактическая работа с детьми и родителями
- Соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса
- Комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов



Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы.
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий.
- Разнообразие форм физкультурно-досуговой деятельности.
- Формирование привычки к ЗОЖ у детей, педагогов и родителей.
- Совершенствование физических качеств и обеспечение уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребенка.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ






СТАРТ
296
Рязанская область




Vanilla

10 золотых правил здоровьесбережения

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладном месте!
- 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!

Подготовила: воспитатель Сарычева Елена Владимировна

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Движение может заменить разные лекарства, но не одно лекарство не в состоянии заменить движение







НЕТРАДИЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ





Босохождение по различным поверхностям, ножные ванны





Подготовила: воспитатель Татарникова Людмила Викторовна

Отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, снять утомление, создать положительные эмоции и повысить интерес к занятиям помогут

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



FREE-OFFICE.NET

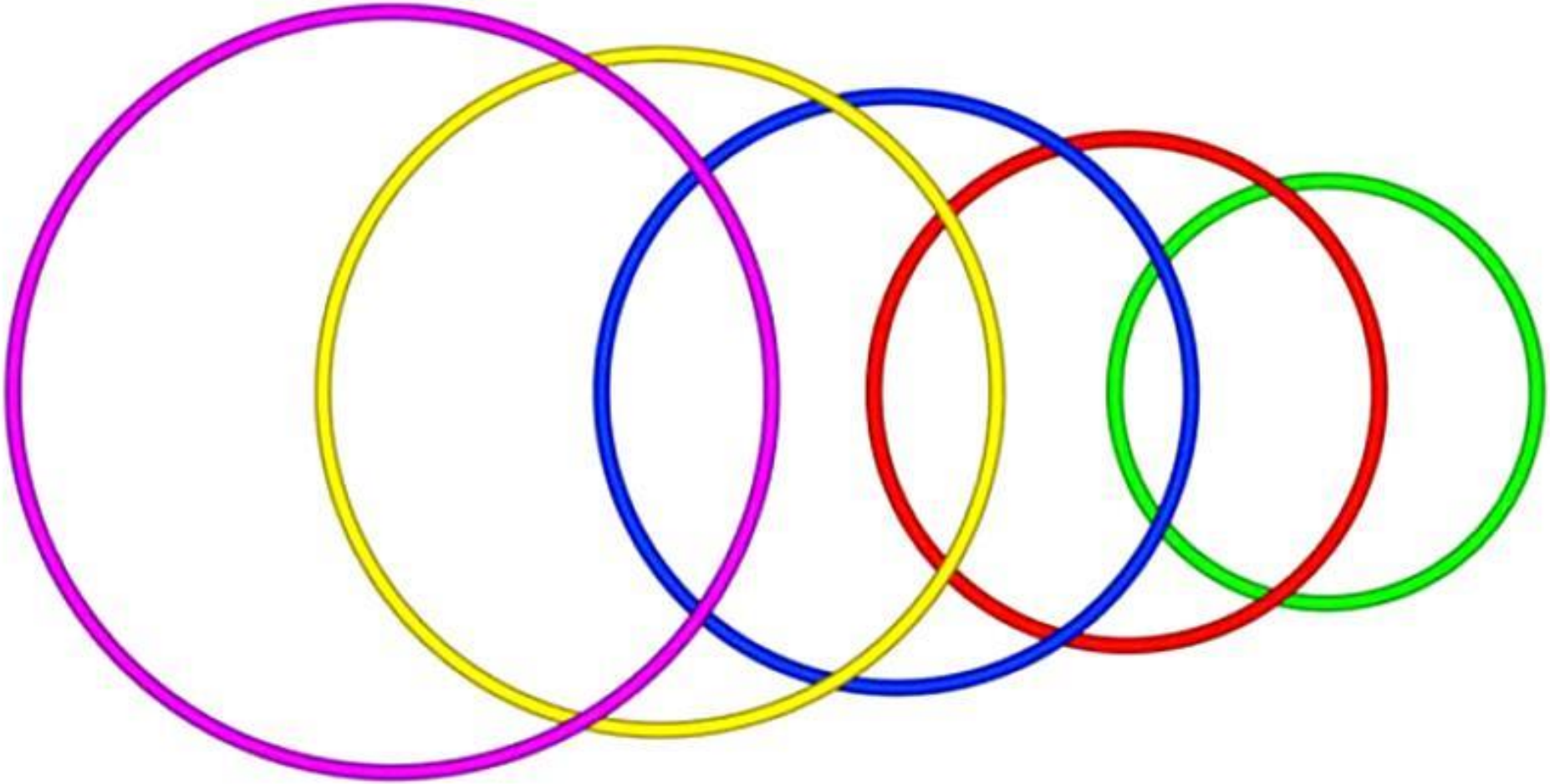

МАГАЗИН


МАГАЗИН











Resolution 5000x3750 px - Free hi-res JPG file download - www.psdgraphics.com

Подготовила: воспитатель Кровякова Валентина Сергеевна

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ







Подготовила воспитатель: Костина Татьяна Петровна

Игротерапия

Является одним из методов коррекции неврозов. Игротерапия служит для ребенка разрядкой своих подавленных эмоций. С помощью игры он учится самовыражению, умению принимать решения и действовать спонтанно.







Игротерепия помогает разрешить внутренний конфликт ребенка с неврозом, способствует изменению чувств и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира.









Направлена на преодоление страха животных, внезапного воздействия, остаться одному.

Подготовила воспитатель: Ульянова Татьяна Михайловна

Дыхательная гимнастика

Дыхание является важнейшей функцией организма. А дыхательная гимнастика – неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надёжная профилактика ОРВИ. Регулярное занятие укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет ребёнка



http://odni-doma.ucoz.ru/



Горячий чай



Ветер листики сдувает



Веселый Клоун





Упражнение «Деревья»

http://odni-doma.ucoz.ru/

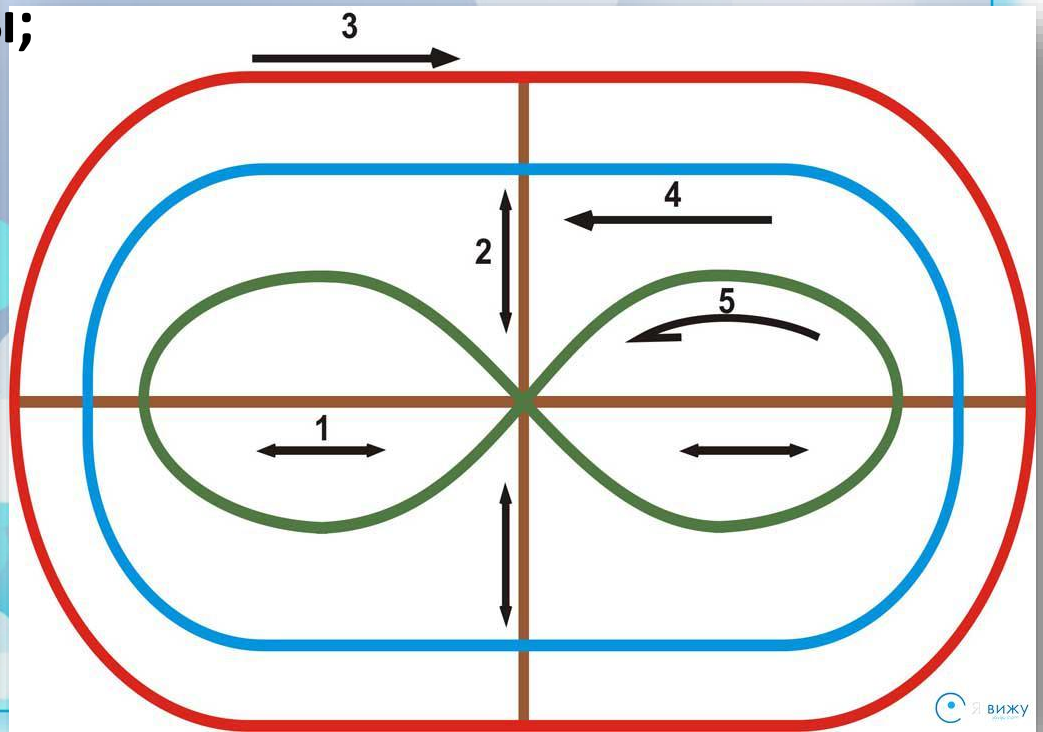
Подготовила воспитатель: Шилина Ольга Ивановна

ОФТАЛЬМОТРЕНАЖ

Зрительная гимнастика помогает:

- **снять физическую и психоэмоциональную напряженность;**
- **тренировать вестибулярный аппарат;**
- **развивать зрительную координацию;**
- **развивать зоркость и внимательность;**
- **укреплять глазные мышцы;**
- **улучшить зрение.**






daddy dressed
ISTANBUL
CHAMPIONS
11/11/2016 05:2


ISTANBUL
CHAMPIONS
11/11/2016 05:19 PM

После зрительной гимнастики, в подготовительной группе можно провести пальминг.



Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света
(на 1-2 мин.), представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.





Подготовила воспитатель: Рязанцева Дарья Николаевна

Цветотерапия



это уникальная методика, оказывающая влияние при проникновении разнообразных оттенков цвета на мозг и светозависимые гормоны ребенка. При её помощи можно добиться значительных улучшений при лечении апатии у ребенка, снять раздражительность, а также убрать начинающуюся агрессию и чрезмерную активность.

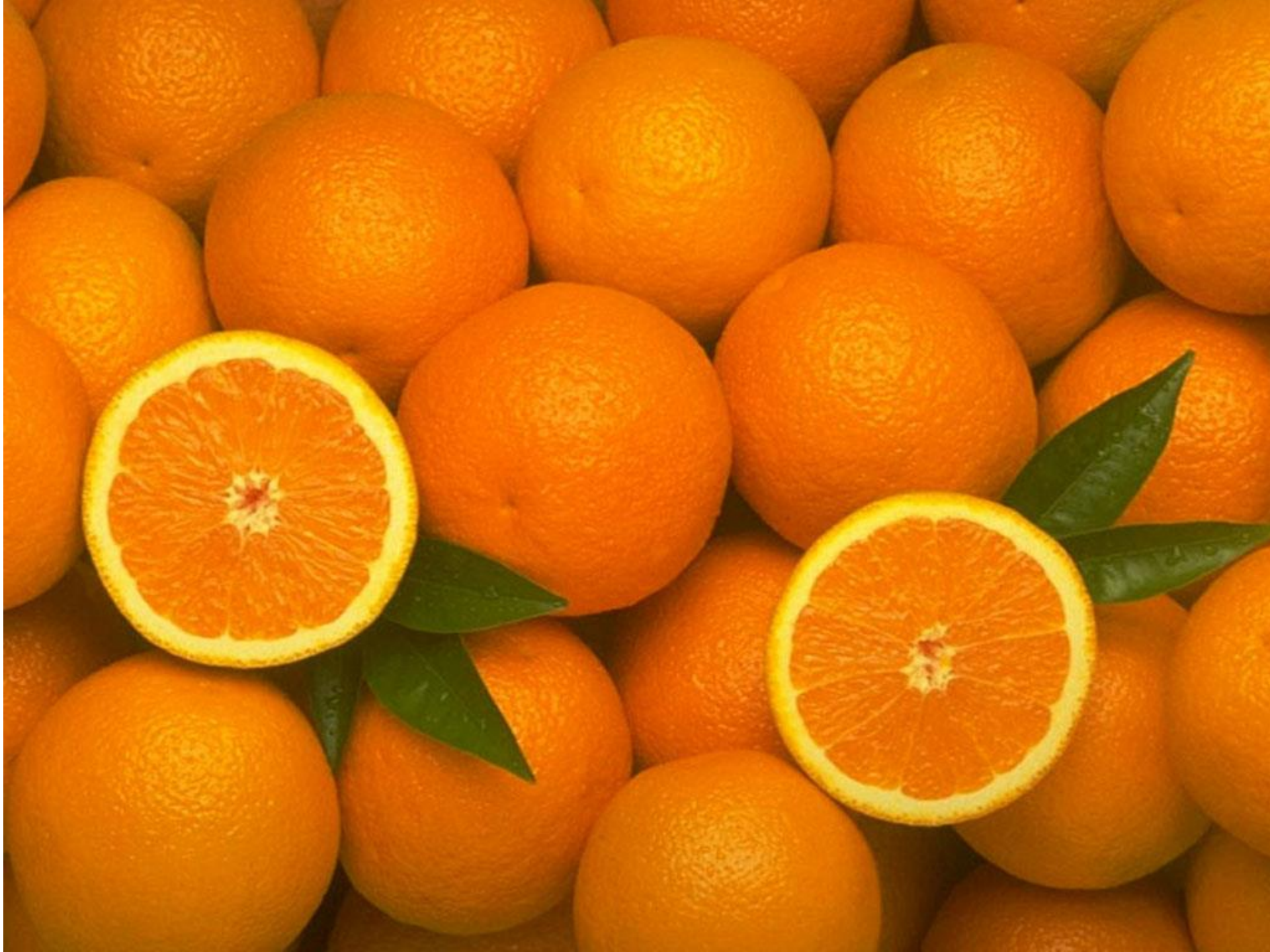


















Подготовила воспитатель: Абрамова Альфия Равилевна

Пальчиковая гимнастика



Повышает работу коры головного мозга, развивает речь, мышление, внимание, память, воображение, успокаивает ребенка







Музыкотерапия



Музыкотерапия

Терапевтический эффект этой методики базируется на частотном колебании музыкальных звуков, резонирующих с отдельными органами, системами или всем организмом человека в целом.





Подготовила воспитатель: Бахмутова Юлия Николаевна

Фитотерапия

Отвары, настои трав оказывают общеукрепляющее, профилактическое действие на организм.













musafirova.ucoz.ru



«Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы!»

Будьте здоровы!!!