

# Современные здоровьесберегающие технологии

Подготовила воспитатель Перепелина Н.В.

**Цель семинара:** повышение уровня компетентности педагогов в вопросах развития речи детей через развитие мелкой моторики рук.

## **Ход выступления**

Развитие мелкой моторики рук детей важно для общего развития ребёнка, так как ему понадобятся точные координированные движения, чтобы писать, одеваться, а также выполнять различные бытовые и прочие действия.

Речевая способность ребенка зависит не только от тренировки артикуляционного аппарата, но и от движения рук. Мелкая моторика очень важна, поскольку через неё развиваются такие высшие свойства сознания, как:

- внимание;
- мышление;
- координация;
- воображение;
- наблюдательность;
- зрительная и двигательная память;
- речь.

Следовательно, движения руки всегда тесно связаны с речью и способствуют её развитию. Тренировка пальцев рук влияет на созревание речевой функции. Иначе говоря, если у малыша ловкие, подвижные пальчики, то и говорить он научится без особого труда, речь будет развиваться правильно.

## Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1. Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
2. Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
3. Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело.
4. Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
5. Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.
6. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях

организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

7. Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-8 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, умывание.

Для профилактических целей – массажная дорожка. Дети с удовольствием ходят по ней после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в нашей группе -это в первую очередь технология воспитания культуры здоровья малышей.

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение 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. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется в группе по следующим направлениям:

1) Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.

- 2) Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- 3) Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- 4) Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- 5) Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- 6) Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- 7) Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.
- 8) Выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности, закрепляются в игровой деятельности.

Мы учитываем, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы формировать свое здоровье. В своей работе ориентируемся на становление мотивационной сферы гигиенического поведения ребенка, реализацию усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Занятия по ЗОЖ включают в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни.

В целях работы по развитию эмоциональной сферы, укрепления психического здоровья детей в группе оборудован «Уголок настроения», - в цикле занятий «Человек и его здоровье» включили в план работы на ноябрь – тема «Я и моё здоровье».

## Практическая часть: Мастер-класс

- Виды дыхательных упражнений, применяемые в работе с детьми (практика).

Комплекс дыхательных упражнений для детей.

### 1. Упражнение «Ладони»

Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз.

Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения, на выдохе ладони раскрыть и шумно выдохнуть через рот.

### 2. «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

### 3. «Дерево»

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

В завершении нашего мероприятия встанем в круг и улыбнемся друг другу. Улыбка ничего не стоит, но много дает она обогащает тех, кто ее получает. Она длится мгновение, а в памяти остается навсегда. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей. Подарите друг другу улыбку. Улыбайтесь, и вы будете нравиться людям.

Хочется пожелать всем педагогам новых идей и успехов в работе. Большое спасибо за активное участие в работе семинара!