

семинар

**«Здоровьесберегающие методы и приёмы
технологии с детьми»**

Воспитатель

МБДОУ №43 «Дюймовочка»

Артазан

Елена Армиковна

РСО-Алания

г.Моздок

2021-2022 учебный год

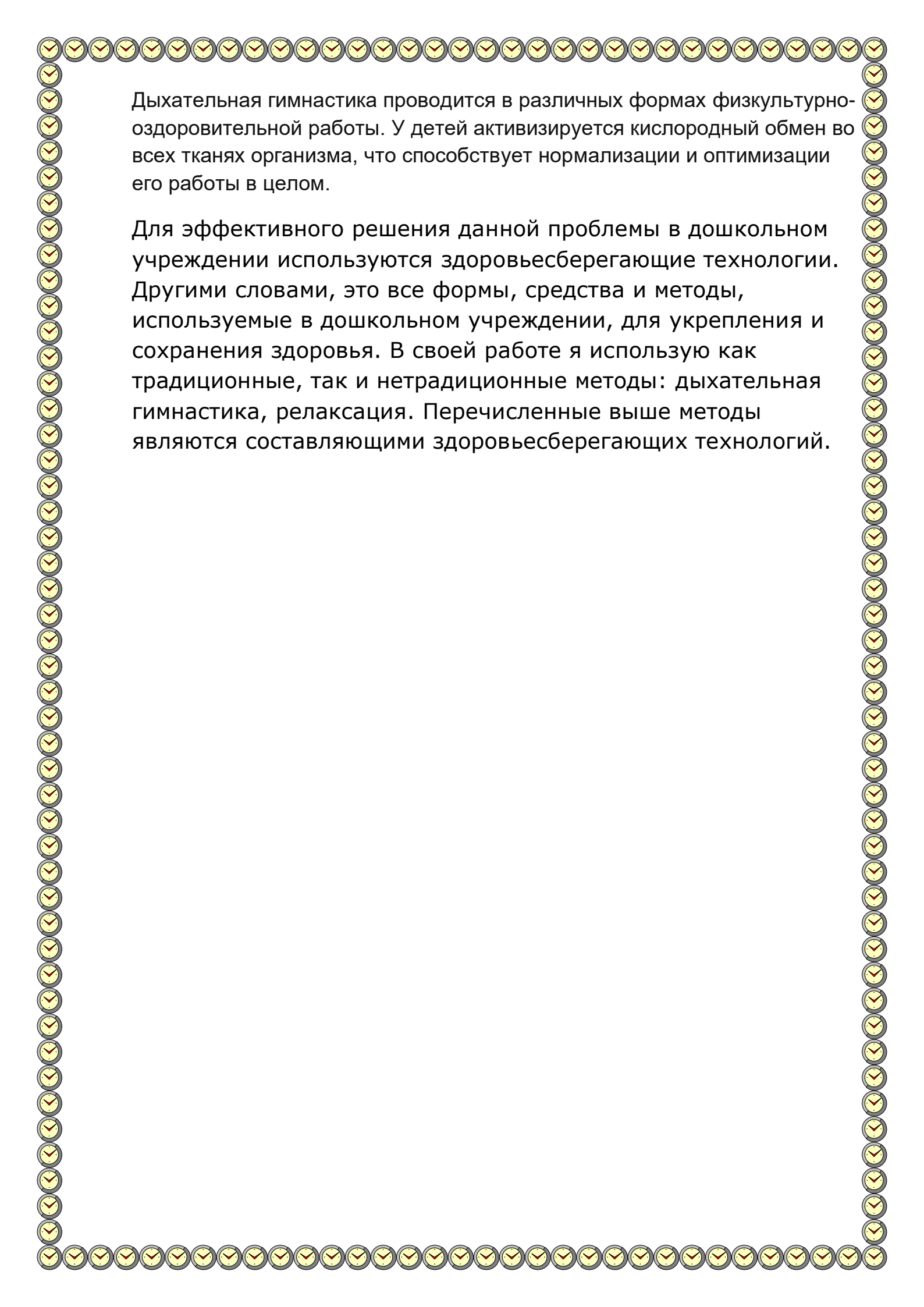
«Здоровьесберегающие методы и приёмы технологии с детьми»

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Я хочу научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Такие упражнения очень нравятся детям, потому что в них есть элемент игры. Они быстро и с удовольствием учатся умению расслабляться.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие



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.

Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. В своей работе я использую как традиционные, так и нетрадиционные методы: дыхательная гимнастика, релаксация. Перечисленные выше методы являются составляющими здоровьесберегающих технологий.

Литература:

1. И. Красикова «Самомассаж в ДОУ» Издательство: Корона-Век
Издано: 2011г. Стр: 336

2. «Оздоровительный массаж» Год выпуска: 2007г., Автор:
Л.Г.Голубева
Издательство: «Просвещение»

3. А.С. Алексеева. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада / А.С. Алексеева, Л.В. Дружинина, К.С. Ладодо. – М.: Просвещение, 1990.

4. Т.Л. Богина .Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

5. В.А. Деркунская. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006.

6. Л.В. Гаврючина. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.