СЕМИНАР
«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, КАК СРЕДСТВО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ПЕРЕГРУЗОК ВОСПИТАННИКОВ»

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Куркинская начальная общеобразовательная школа»

Воспитатель: ***Борисова Л.Н.***

2014-2015 уч.г.

“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. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Комплекс мероприятий:

- · Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.

Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения)

· Утренняя гимнастика.

гимнастика после сна

· Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей).

Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!
Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!
Полотенце, и рас
И стакан, зубная
Быть всегда должны
Ты не пользуйся

· Ребристые дорожки – для профилактики плоскостопия.

· Правильная организация прогулок и их длительность.

*соблюдение сезонной одежды воспитанников (индивидуальная работа с родителями) .

Мытье прохладной водой рук по локоть

Самомассаж

· Витаминотерапия

Физкультминутка, как форма активного отдыха дошкольников, проводится на протяжении всей непосредственной образовательной деятельности, с целью предупреждения и снятия утомления, повышения активного внимания и работоспособности. Достигается это тем, что переключение нервной деятельности в одних областях коры головного мозга на другое действие, создаёт возможность ранее функционировавшим областям коры восстановить обмен веществ. Кроме того, энергичные движения и дыхание усиливают мозговое кровообращение, что также способствует снятию утомления.

Физкультминутка во время НОД

Пальчиковая гимнастика

Релаксация

Гимнастика для глаз

Подвижные иргы

Движения под музыку

Спасибо за внимание!