




# Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста

**современная школа**

Спикер: Енова Ирина Владимировна  
старший преподаватель ГГТУ



## Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольной организации

- медико-профилактические
- физкультурно-оздоровительные
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка
- валеологическое просвещение детей и родителей

## Медико-профилактические технологии

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН

## Физкультурно-оздоровительные технологии

- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники и др.

# современная школа

<b>Виды здоровьесберегающих технологий</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>	<b>Особенности методики проведения</b>
<b>Стретчинг</b>	<b>Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю со среднего возраста в физкультурном зале</b>	<b>Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы</b>
<b>Ритмопластика</b>	<b>Не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста в физкультурном зале</b>	<b>Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка</b>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп</b>	<b>Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр</b>
<b>Релаксация</b>	<b>В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп</b>	<b>Можно использовать спокойную музыку, звуки природы</b>
<b>Гимнастика утренняя</b>	<b>Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах</b>	<b>В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.</b>
<b>Гимнастика бодрящая</b>	<b>Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах</b>	<b>Различные варианты проведения</b>
<b>ЛФК</b>	<b>2 раза в неделю в коррекционных группах по показаниям врача</b>	<b>Комплексы упражнений, коррегирующих осанку, свод стоп</b>

## современная школа

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале Ранний возраст в групповой комнате – 10 мин, младший возраст – 15 – 20 мин, средний- 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДООУ
Самомассаж	В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.
Информация для детей по теме «Здоровье»	Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач	Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития

# Социально-психологические технологии

- Тренинги
- Релаксация
- Арт-терапия

## Социально-психологические технологии

Под технологией обеспечения социально-психологического благополучия ребенка понимается совокупность мероприятий, обеспечивающих комфортное и позитивное пребывание ребенка в детском саду.




# Социально-психологические технологии

Специально созданная  
развивающая предметно-  
пространственная среда



# ИГРОВЫЕ ТРЕНИНГИ

**Игра в тренинге – символическая деятельность, решающая конкретные прикладные личностные или групповые задачи тренинга, которая моделирует и преобразует реальность, отличается высокой степенью спонтанности и свободы, но протекает в рамках четко заданных правил, структуры и времени и под руководством ведущего.**



# ИГРОВЫЕ ТРЕНИНГИ

Игры с правилами,  
игры соревнования,  
длительные  
совместные игры

Коллективные  
дидактические  
игры

Игры -драматизации,  
образно-ролевые  
музыкальные игры

Сюжетно-ролевая игра

Народные игры

Режиссерские  
и психотехнические  
игры

# Арт - терапия

Классическая арт-терапия включает в себя:

рисование, лепку, живопись, графику и фотографию.

К современной арт-терапии относят:

игротерапию,  
изотерапию,  
сказкотерапию,  
оригами,  
драматерапию,  
музыкотерапию,  
цветотерапию,  
песочную терапию,  
танцевально-двигательную терапию и т.д.

## *Музыкальная терапия*

Задачи музыкотерапии:

- укреплять здоровье детей через музыку;
- учить детей распознавать эмоции и чувства, передаваемые музыкой;
- развивать чувство ритма, давать ребёнку возможность самому фантазировать и придумывать движения.



# СКАЗКОТЕРАПИЯ

Задачи сказкотерапии:

- отработка произвольного внимания или сплочение группы, - развитие чувства взаимопомощи и поддержки,
- развитие памяти,
- расширение эмоционально-поведенческих реакций, где на примерах сказочных героев дети учатся разбираться в человеческих взаимоотношениях.

# ЦВЕТОТЕРАПИЯ

современная школа

Цветотерапия направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

Она способствует реализации таких задач:

- расширять представления детей о разных цветах и развивать умения их различать;
- развивать слуховое и зрительное внимание;
- снижать эмоционально-психическое и телесное напряжение;
- совершенствовать коммуникативные навыки;
- развивать фантазию и творческое воображение.

# Упражнение «Карта моего внутреннего мира»

современная школа

**Цель:** формирование представлений о себе;

**Задачи:** осознание и выражение своих чувств; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

**Возраст:** дети старшего дошкольного возраста.

**Материалы:** бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей/фломастеров/мелков; различные географические карты.

**Описание упражнения:** Покажите ребёнку различные географические карты.

«Перед тобой лежат различные географические карты. Как ты видишь, они нам могут рассказать о том, как располагаются материки, океаны, моря, горы; об особенностях природы; об устройстве и развитии городов; о различных народах.

На карте находит отражение всё то, что смогли открыть и изучить люди. Хотя когда-то наша Земля была совсем неизведанной, люди мало чего знали о том, что их окружает. Но всё это мир внешний. А есть ещё особый мир. Мир внутренний. У каждого человека он свой – удивительный, неповторимый, и где-то неизведанный. Так давай с тобой создадим карты нашего внутреннего мира. Они будут похожи на карты, которые мы сегодня рассматривали, только все названия на них будут у нас особенные. Например, «океан любви», или «гора смелости». Обозначим сначала то, что уже открыли в себе, знаем. И оставим место для наших дальнейших открытий»

Когда карты будут готовы – устройте по ним «экскурсии».



## **Упражнение «Конверты радости и огорчений»**

**Цель:** развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям,

**Задачи:** снятие напряжения, развитие эмоциональной сферы, формирование коммуникативных компетенций.

**Возраст:** старший дошкольный;

**Материалы:** почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски/ набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

**Описание упражнения:**

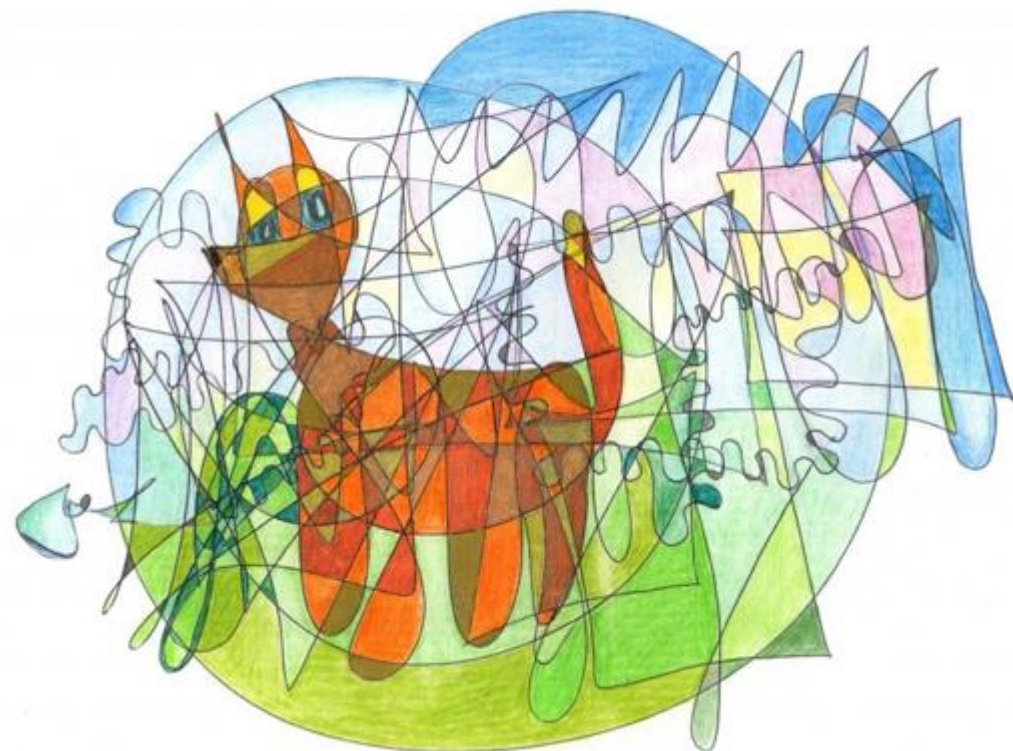
«За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».

На базовом этапе можно предложить карточки со схематичным изображением, позже дети сами смогут нарисовать

Относится к проективной рисуночной технике.

Впервые данная техника была разработана и описана Дональдом Винникоттом в книге «Психотерапевтическое консультирование в детской психиатрии».

Игра в «Каракули» может служить моделью для проведения психотерапевтической работы на основании не только детских, но и взрослых рисунков.





Благодарим за внимание!

современная школа