

## Педагогический совет.

# «Использование здоровьесберегающих технологий и кинезиологических упражнений в детском саду»

### Повестка педсовета:

1. «Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

- выступление воспитателя Кульмурзаева К.П;

2. «Мозговой штурм»

(Цели и направления по здоровьесбережению, основные направления оздоровительной деятельности в ДОУ, здоровьесберегающие технологии)– педагоги ДОУ;

3. Кинезиологические упражнения для детей дошкольного возраста.

(Цели использования упражнений, рекомендации по применению упражнений) – педагоги ДОУ;

4. Игра «Десять золотых правил здоровьесбережения».

5. Презентации для педагогов:

- «Здоровьесберегающие технологии в режиме дня дошкольников»  
(Рамазанова З.А.)

- «Кинезиологические упражнения в развитии интеллекта дошкольника»  
(Янмухамбетова М.С)

## **1. «Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ»:**

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

### **Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ:**

Создание в учреждении здоровьесберегающей среды, способствующей сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников.

### **Формы организации здоровьесберегающей работы:**

- физкультурная НОД
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- двигательнo-оздоровительные физкультминутки
- физические упражнения после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- оздоровительные процедуры в соленой пещере и т.д.

### **Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:**

1. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
2. Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
3. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

### **Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- Динамические паузы** – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.

Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

- □ **Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду используют лишь элементы спортивных игр.
- □ **Релаксация** – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
- □ **Гимнастика пальчиковая** – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
- □ **Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуются 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.
- □ **Динамическая гимнастика** – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
- □ **Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
- □ **Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стоп

## **2. «Мозговой штурм»**

(Цели и направления по здоровьесбережению, основные направления оздоровительной деятельности в ДОУ, здоровьесберегающие технологии)– педагоги ДОУ;

## **3. Кинезиологические упражнения для детей дошкольного возраста.**

Кинезиология - это наука, изучающая мышечное движение человека во всех его проявлениях.

### **Цель кинезиологических упражнений:**

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Развитие межполушарных связей;
- Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие способностей;
- Развитие памяти, внимания;
- Развитие речи;
- Развитие мышления;
- Устранение дислексии;
- Упражнения способствуют стрессоустойчивости организма;
- Упражнения несут в себе возможность радостного творческого учения;
- Позитивного личностного роста;
- Перспективного формирования учебных навыков и умений;

### **Знания и навыки, которые можно получить, используя «Гимнастику мозга»:**

- Упражнения позволяют сформировать детям навыки самостоятельности;
- Восстанавливать работоспособность и продуктивность;
- Реализовать свой внутренний потенциал;
- Повышать точность выполнения действий при работе на компьютере, во время управления автомобилем и другими сложными устройствами, посредством выполнения простых и легких упражнений;
- Расширять поля видения, умения слушать и слышать, чувствовать свое тело;
- Формировать уверенность при публичных выступлениях, собеседованиях, переговорах, экзаменах;
- Осознавать собственную значимость;
- Развивать творческие способности, спортивные навыки;
- Уметь найти путь к радостному, легкому и творческому учению;
- Улучшить работу долговременной и кратковременной памяти, концентрации внимания, формирование абстрактного мышления;
- Интегрировать систему «тело – интеллект», гармонизировать работу левого и правого полушарий;
- Улучшить равновесие и координацию;
- Развивать более ясное и позитивное мышление.

### **Рекомендации по применению:**

- Занятия можно проводить в любое время;
- Ежедневно, без пропусков;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- Требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой;
- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять

от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день;

- Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте;
- Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании;

#### **Упражнения собраны в 4 группы:**

**Первая группа:** включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики.

**Вторая группа:** это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела.

**Третья группа:** представляет собой упражнения, энерготизирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.

**Четвертая группа:** это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, т. к. влияют на эмоциональную систему мозга. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствует спокойному, успешному чтению.

#### **4. Игра «Десять золотых правил здоровьесбережения»:**

Давайте вместе с вами выберем десять золотых правил здоровьесбережения:

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимание на питание!

Смотрите передачу «Малахов +»

Больше двигайтесь!

Употребляйте в пищу больше сладкого, жирного, мучного.

Спите в прохладной комнате!

Хотя бы раз в год посещайте пластического хирурга.

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

Уделяйте на сон 4 часа в сутки.

Гоните прочь уныние и хандру!

Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

Зарегистрируйтесь в группе «ВКонтакте» Елены Малышевой

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Желайте себе и окружающим только добро!

#### **5. Презентации для педагогов:**

- «Здоровьесберегающие технологии в режиме дня дошкольников»  
(Янмухамбетова М.С)

- «Кинезиологические упражнения в развитии интеллекта дошкольника»  
(Пухова С.Н.)