

ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ДОО

Выступление на районном семинаре

«Современные педагогические технологии в ДОО»
Храмцовой Т.Ю. , инструктора по физической культуре
МДОУ «Новомичуринский детский сад №1»

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. 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. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающие педагогические технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, **как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья**, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни. А у взрослых – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ):

- 1) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
- 2) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;
- 3) технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду;
- технологии валеологического просвещения родителей.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании : организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

Технологии социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьєобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. 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. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Технологии валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО, обретение ими валеологической компетентности

Возможности использования здоровьесберегающих технологий в ДОО.

В ДОО чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям (далее речь пойдет о педагогических здоровьесберегающих технологиях):

- **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** : Стретчинг , динамические паузы, подвижные и спортивные игры , релаксация , гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др) , гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая
- **Технологии обучения здоровому образу жизни**: Физкультурные занятия , проблемно-игровые : игротренинги, игро- терапия ; коммуникативные игры , серия занятий «Уроки здоровья» , точечный самомассаж
- **Коррекционные технологии**: Технологии музыкального воздействия — музыкотерапия , арт-терапия , сказкотерапия , технологии воздействия цветом , психогимнастика , фонетическая ритмика или логоритмика

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДОО зависит от:

- типа дошкольного учреждения
- конкретных условий дошкольного образовательного учреждения
- организации здоровьесберегающей среды
- от программы, по которой работают педагоги
- продолжительности пребывания детей в ДОО
- от показателей здоровья детей
- профессиональной компетентности педагогов.

Рекомендации по использованию здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

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.

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. 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 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.

Динамическая гимнастика или гимнастика пробуждения – 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. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые игротренинги, игротерапия – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Уроки здоровья» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

Самомассаж. В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы . Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Точечный массаж. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Арт-терапия. Сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин начиная со средней группы. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий. Чаще всего проводится психологом.

Сказкотерапия – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения .

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Психогимнастика – 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Фонетическая ритмика (логоритмика) – 2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

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 .

Практикум :

1. Коммуникативная игра-танец : «Опаньки»

2. Дыхательная гимнастика :

Дыхательное упражнение. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево повищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

3. Точечный массаж или самомассаж : Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

1.«Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

«Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

«Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.

«Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.

«Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.

«Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

«Мойся, мойся, обливайся! – аккуратно поглаживаем щеки.

«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

4. Стретчинг – видеофильм

Стретчинг – это;

- хорошая осанка
- снижение травматизма
- избавление от болей в спине и мышцах
- подвижность тела
- быстрое усвоение танцевальных программ
- здоровое тело и бодрый дух
- отличное настроение!

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой, дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них чем окружающая действительность. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Рассмотрим несколько примеров.

«Кошка» избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

И. п. — стать на четвереньки, спина прямая.

Раз! — поднять голову, максимально прогнуть спину.

Два! — опустить голову, максимально выгнуть спину.

«Велосипед» оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

И. п. — лечь на спину, носки оттянуты. Поочередно руки положить за голову. Поднять ноги, выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол.

«Ходьба» предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.

И. п. — сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади — высокий упор. Поочередно тянуть носки на себя.

«Тянемся к солнцу» Растягиваются мышцы спины, вытягивается позвоночник.

Поставить ноги чуть шире плеч, соединить руки в замке, потянуться вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживать положение 10-60 секунд.

Упражнение **«Змея»** повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангидах.

И. п. — лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение.

5. Динамические паузы . Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей рекомендуется проведение динамической паузы для всех детей в качестве профилактики утомления. Паузы могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Задачи динамической паузы:

- 1) создание атмосферы эмоционального комфорта, непринужденной обстановки, творчества
- 2) развивать чувство ритма, пластику, грацию, умения владеть своим телом , совершенствование движений.

Разминка.

Ходьба с носка, руки на поясе.

«Кошечка» - ходьба с перекатом с носка на пятку(кошечка крадётся)

«Кошечка путает следы»- скрестные движения ног

« Кошечка спряталась» - присесть , сгруппироваться.

Ускоренная ходьба, быстрый бег, бег- полёт (поднимая вперед прямые ноги)

Упражнения на дыхание.

Основная часть.

«Любопытная кошка»

Движения головой

- Вниз/вверх – на 2 счета
- Влево/вправо – на 2 счета

Упражнение повторить 4 раза

«Плечо с ухом говорит»

Движения плечами:

- Поднять правое плечо, коснуться правого уха – на 2 счета
- Поднять левое плечо, коснуться левого уха на - 2 счёта

Упражнение повторить 4 раза

Танцевальные шаги.

- ШАГ ВПРАВО – ЛЕВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК.
 - ШАГ ВЛЕВО – ПРАВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК.
 - ШАГ ВПЕРЕД ЛЕВОЙ НОГОЙ - ПРАВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК
 - ШАГ ВПЕРЕД ПРАВОЙ НОГОЙ - ЛЕВУЮ НОГУ ПРИСТАВИТЬ, ХЛОПОК
- Упражнение повторить 2раза

« Кошкины лапки»

Движения руками:

- Руки к плечам, вверх, к плечам – на 2 счета
- Руки к плечам в стороны, к плечам – на 2 счета

Упражнение повторить 4 раза

6. Релаксация – это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Релаксация «Штанга» (Клюева Н.В.)

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Инструкция: «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.»

7. Гимнастика для глаз. Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал и показ педагога.

Комплекс № 1

1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. **Повторить 5-6 раз.**
2. Быстро моргать в течение 15 сек. **Повторить 3-4 раза.**
3. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

Комплекс № 2

1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. **Повторить 5-6 раз.**
2. Круговые движения глаз – вращение глазами влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. **Повторить 3-4 раза в каждую сторону**

6. Гимнастика ортопедическая. Проводится также в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Например:

И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием
2. стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.
3. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.П.
4. И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС, ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
5. И.П. как в 3. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.
6. И.П. как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И.П.
7. И.П. как в 3. Гофрирование стопами коврика.

8. И.П. как в 3. Катание каждой стопой малого мяча.
9. И.П. как в 3 Катание стопами палки.
- 10.И.П. как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

И.П. стоя

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Полуприседы на носках.
4. Подъем на наружные своды стоп.
5. И.П. стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы.
6. И.П. стоя на гимнастической палке. Приседы.
7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола
9. Разведение пяток, И.П. Разведение носков, И.П.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба по наклонной плоскости
9. Ходьба по следовой дорожке.

7 .Акваэробика

В нашем детском саду работа в области физического развития дошкольников дополнена занятиями в бассейне по обучению плаванию . Также существует кружок «Веселая акваэробика» .Многю разработана рабочая программа кружка . Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе методических пособий: «Физкультура и плавание в детском саду» - авторы Яблонская С. В., Циклис С. А. и «Программа обучения детей плаванию в детском саду», под редакцией Е.К Вороновой, «Обучение плаванию», под ред. Т. Осокиной, допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации.

Цель, решаемая в процессе реализации программы - закаливание и укрепление детского организма; повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе включения в методику обучения элементов плавания и акваэробики .Тематика комплексов акваэробики разнообразна: «Лягушата», «Волна», «Океан», «Белые кораблики» и т. д. Использование акваэробики повышают интерес детей к обучению плаванию, дают возможность не детям, но и педагогу

проявлять творчество, так как многие упражнения и композиции создаются вместе. Все это способствует решению задачи Стандарта – развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми.

Для формирования двигательных навыков плавания в нашем детском саду собран различный вспомогательный материал и оборудование, включая нестандартное. Благодаря использованию нестандартного оборудования появилась возможность применения различных приемов и форм работы, индивидуального и дифференцированного подхода, что способствует по ФГОС ДО : созданию благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитию способностей и творческого потенциала каждого ребенка. Комплексное применение разных методов и приемов, максимальное использование полезной площади бассейна и применение вспомогательного оборудования улучшает качество общей физической подготовки детей, ускоряет процесс усвоения навыков плавания. И главное, способствует формированию здорового образа жизни детей.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста. Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.

Мое выступление подошло к концу, но прежде чем вы перейдете к следующему докладу, я предлагаю немного отдохнуть.

Физминутка — шутка

1. Свести лопатки, улыбнуться и повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое пригожусь».
2. Положив на лоб левую ладонь, затем правую повторять: «Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удачи».
3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».
4. Руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
5. Делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».
6. Наклоны вперед-назад, повторять: «Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен, и я прекрасна»

7. Похлопать в ладоши, повторить: «Я бодрa и энергична, и дела идут отлично».
8. Положить руки на колени: «Вселенная мне улыбается, и все у меня получается».

Благодарю за внимание. Желаю вам позитивного настроения.