

## **Эргономическое решение - здоровьесберегающие педагогические технологии.**

Для реализации здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности, нужно применять некоторые образовательные технологии по их здоровье сберегающей направленности.

В КГКП «Ясли-сад № 54» созданы условия для здоровьесберегающего образовательного процесса, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение ДО оборудованием, игрушками, играми и пособиями.

Специфика сопровождения ребенка в ДО такова, что весь коллектив сотрудников (не только педагогический) участвует в создании условий для благоприятного развития воспитанников. Работая во взаимодействии, каждый специалист выполняет свои четко определенные цели и задачи в области своей предметной деятельности.

Изучая и анализируя методическую литературу, а также информацию в интернет-ресурсах можно сделать вывод, что при планировании режима дня в ясли- саду и использовании здоровьесберегающих технологий нужно учитывать тот факт, что активность и работоспособность ребенка на протяжении дня разная. Наиболее активны дети с восьми часов утра до двенадцати часов дня и с четырех часов дня до шести часов вечера. Самая минимальная работоспособность у детей – это приблизительно с двух часов до четырех часов дня. Поэтому развивающим организованным деятельности отводится первая половина дня, учитывая тот факт, что дети в это время могут активно включаться в развивающую деятельность.

Для снижения утомляемости у детей в течении всего дня в своей работе педагоги используют здоровьесберегающие технологии.

Все оздоровительные мероприятия выстроены в определенную цепочку и равномерно распределены на весь день.



### **Утренняя гимнастика:**

- дыхательная гимнастика А. Стрельниковой;
- пальчиковая гимнастика;
- общеразвивающие упражнения;

### **Перед ОД:**

- точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

### **Физкультминутки на занятиях:**

- дыхательные упражнения;
- пальчиковая гимнастика.

### **Утренняя прогулка:**

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
- оздоровительная ходьба, бег.



### **Перед сном:**

- релаксация, саморегуляция.

### **После сна:**

- гимнастика пробуждения;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

### **Перед полдником:**

- массаж на профилактику простудных заболеваний;
- физкультурные занятия – 2 раза в неделю;
- ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

## ИГРОВОЙ МАССАЖ

Включает несколько видов массажа.

Закаливающее дыхание. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.
- «Найди и покажи носик»;
- «Помоги носику собраться на прогулку» (очистение носа салфеткой или носовым платком).
- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.
- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.
- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.
- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».

**Массаж рук.** Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.



**Массаж ушей.** Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

- «Найдем и покажем ушки»;
- «Похлопает ушками»;

- «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей;
- «Покрутим козелком»;
- «Потрем ушки».

**Закаливающий массаж подошв.** Такой вид массажа рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно.

С родителями и педагогами проводилось анкетирование, выявлялись проблемы по охране и укреплению здоровья, как в детском саду, так и в семье.



### **Технические средства обучения**

Для того чтобы создать более благоприятные условия реализации здоровьесберегающих технологий, кроме педагогических условий, необходимы организационные условия, такие как рациональное использование технических средств обучения, средств новых информационных технологий.

В своей работе педагоги часто используют технические средства обучения (компьютер, интерактивные доски, планшет, смартфон, мультимедийные проигрыватели и интерактивные экраны), применяя новые информационные технологии. Если немного отойти от научного трактования и сказать простым языком, то к IT-технологиям можно легко отнести всё, что связано с созданием, хранением, восприятием и передачей информации. Это продукт. А вот орудия труда, используемые для этого на сегодняшний день — это компьютерные технологии, которые не только позволяют снижать уровень утомляемости, но и вызывают интерес и активность детей на занятиях.