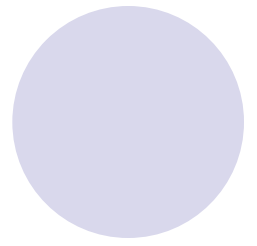
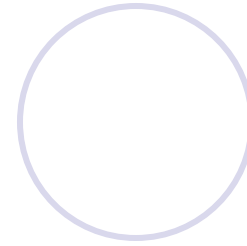
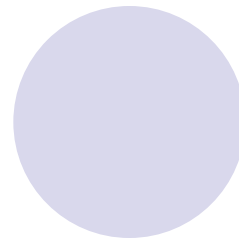
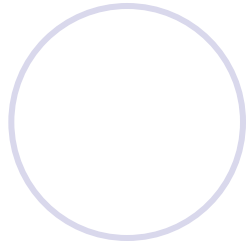
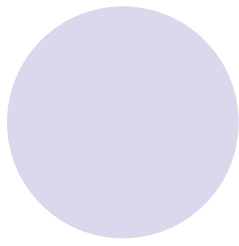




# **«Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ и семье»**

Воспитатель  
Инькова О.В..



**Здоровье - это состояние полного  
физического, психического  
и социального благополучия, а не просто  
отсутствие болезней или  
физических дефектов.  
(Всемирная организация  
здравоохранения).**

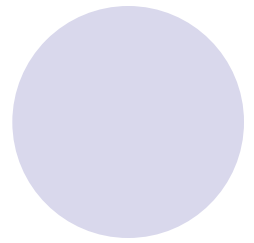
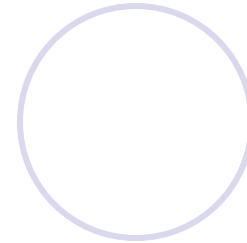
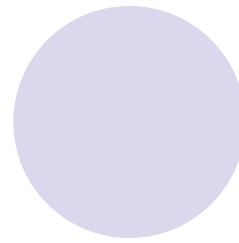
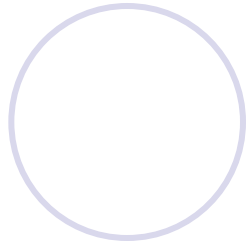
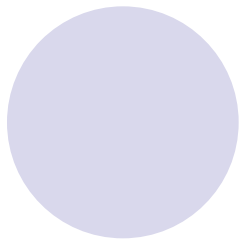
## **Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются:**

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ДООУ также значительно ухудшилось в последнее время.

В связи с этим в ДООУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ДООУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.



## **Здоровьесберегающая технология**

**- это система мер, направленных  
на сохранение здоровья ребенка  
на всех этапах его обучения и  
развития.**

# Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, 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.
- Применительно ко взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

# Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ

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

# Система здоровьесбережения в ДОУ:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

# Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.
- Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

# Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ



| <b>Виды здоровьесберегающих технологий</b> | Время проведения в режиме дня                                                                                     | Особенности методики проведения                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стретчинг                                  | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю со среднего возраста в физкультурном зале          | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы                                                                                    |
| Ритмопластика                              | Не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста в физкультурном зале | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка                                                           |
| Фитомодули                                 | В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп  | Использование специально подобранных растений для улучшения среды обитания в искусственных системах.                                                                                   |
| Релаксация                                 | В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп  | Можно использовать спокойную музыку, звуки природы                                                                                                                                     |
| Аромотерапия                               | В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп  | Ароматерапия способствует поддержанию здоровья детей, создает благоприятный эмоциональный климат, помогающий ребенку улучшить его интеллектуальную деятельность и речевые коммуникации |
| Гимнастика бодрящая                        | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах                                                            | Различные варианты проведения                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. А также использование нетрадиционного оборудования             |
| Арт-терапия (хоровое пение, игротерапия, изотерапия, оригами, маскотерапия, драматерапия, музыкотерапия, цветотерапия, и т. д. | В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп                                                         | Методика лечения и развития при помощи художественного творчества                                                                   |
| Самомассаж, игровой массаж                                                                                                     | 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                                                          |



## Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОО

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
- коррекция возникающих функциональных отклонений,
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
- витаминoproфилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОО.



## Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ

- Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»
- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.
- Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня».
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

# Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
- Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.
- Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
- Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;
- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

## **Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.**

- Информационные стенды для родителей, в каждой возрастной группе должны работать рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры).
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОО
- Взаимодействие родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОО с родителями-спортсменами и др.).
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Спасибо за внимание!!!

