

Муниципальное казённое  
дошкольное образовательное  
учреждение ЦРР детский сад № 10  
г. Россоши

# «Современные здоровьесберегающие технологии»

Воспитатель: Заика Елена Александровна  
первая квалификационная категория

**« Забота о здоровье — это  
важнейший труд воспитателя. От  
жизнерадостности, бодрости  
детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера  
в свои силы»**

**В. А. Сухомлинский**

**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*

- нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения
- детские стрессы (нервные расстройства), тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье)

# **Здоровьесберегающая технология**

**- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.**

# Задачи здоровьесбережения:

- Применительно к детям - обеспечение высокого уровня реального здоровья и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.
- Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

## Классификация здоровьесберегающих технологий:

- Медико-профилактические.
- Физкультурно-оздоровительные, приобщение детей к здоровому образу жизни.
- Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.
- Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов ДОУ.
- Валеологическое просвещение родителей.
- Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

# Медико-профилактические технологии



Технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими правилами и нормами

## Медико - профилактические технологии:

- Организация мониторинга здоровья дошкольников
- Организация и контроль питания детей
- Организация профилактических мероприятий в детском саду
- Закаливание и физическое развитие дошкольников
- Организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов
- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ

Технологии,  
направленные на  
развитие физических  
качеств и  
двигательной  
активности детей, на  
приобщение детей к  
здоровому образу  
жизни

## Физкультурно- оздоровительные технологии



## Физкультурно-оздоровительные технологии:

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Динамическая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Динамическая пауза
- Массаж и самомассаж
- Профилактика плоскостопии и формирование правильной осанки
- Двигательные оздоровительные физминутки
- Самостоятельная двигательная деятельность
- Валеологическое развитие



# Технология обеспечения социально- психологического благополучия ребенка

Технологии, обеспечивающие эмоциональный комфорт и хорошее психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и дома (психогимнастика, песочная терапия, сказкотерапия, музыкотерапия и т. д.).

Технологии,  
направленные на  
развитие культуры  
здоровья педагогов, в  
том числе, культуры  
профессионального  
здоровья, развития  
потребностей здорового  
образа жизни

## Здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов ДОУ



# Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!



## Валеологическое просвещение родителей

- Папки-передвижки
- Круглые столы
- Беседы
- Нетрадиционные формы работы с родителями
- Практические показы (практикум)
- Личный пример педагога

# *Система здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий в ДОУ:*

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул)
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», хождение босиком, обтирание после сна, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика)
- физкультурные занятия всех типов
- 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
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов

| <b>Виды здоровьесберегающих технологий</b> | <b>Время проведения в режиме дня</b>                                                                              | <b>Особенности методики проведения</b>                                                                                       |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |
| Подвижные и спортивные игры                | Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп                                | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр   |
| Релаксация                                 | В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп  | Можно использовать спокойную музыку, звуки природы                                                                           |
| Гимнастика утренняя                        | Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах                                                                 | В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.                                    |
| Гимнастика бодрящая                        | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах                                                            | Различные варианты проведения                                                                                                |
| ЛФК                                        | 2 раза в неделю в коррекционных группах по показаниям врача                                                       | Комплексы упражнений, коррегирующих осанку, свод стоп                                                                        |

|                                         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>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 ДОУ                                                             |
| Само-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                                                          |

## *Этапы внедрения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий*

- анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ
- организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ
- освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ
- внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых
- работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

# *Наглядный материал для внедрения здоровьесформирующих образовательных технологий*

- Модели точного выполнения основных движений
- Модели общеразвивающих упражнений
- Алгоритмы подвижных игр
- Схемы видов построения
- Картотека индивидуальных заданий для закрепления основных движений
- Пособия для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, правилам ухода за своим телом, культурой и безопасностью приёма пищи
- Атрибуты, стимулирующие и активизирующие двигательную активность
- Мнемотаблицы и коллажи валеологического содержания
- Фильмы и слайды о спорте, активном отдыхе
- Литература валеологического содержания
- Наглядный материал в «Уголках здоровья» в группах

# *Здоровьеформирующее и здоровьесберегающее в работе с педагогами ДОУ:*

- Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых
- Семинары - тренинги
- Консультации для педагогов «Воспитание здорового ребёнка», «Здоровье ребенка в наших руках», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Здоровье всему голова» 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
- Семинар - практикум « Организация досуга для детей»

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

- Информационные стенды для родителей - работают 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
- Приобщение 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
- Ежеквартальная родительская газета (посвященная вопросам воспитанию здорового ребёнка)

## *Результаты внедрения здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий в ДОУ:*

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ
- Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками
- 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
- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

**Мы стремимся к полной реализации  
в жизни каждого ребенка  
трех моментов:**

- **достаточной индивидуальной умственной нагрузки**
- **обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений**
- **полное удовлетворение потребности в движении**