



«Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья»

Автор: воспитатель МБДОУ ДС №18

Конончук Ольга Владимировна

Актуальность педагогического опыта

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро.



Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Одной из главных задач дошкольного учреждения – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной.

Новизна (инновационность) представляемого опыта

Новизна опыта заключается в реализации здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

- ❖ использование психологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- ❖ использование информационно-коммуникативных технологий;
- ❖ использование современного оборудования.



В процессе работы собран материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработаны картотеки подвижных игр и упражнений, составлены памятки для родителей.

Научность в представляемом педагогическом опыте

Работа по здоровьесберегающим образовательным технологиям результативна, если строится поэтапно, исходя из таких принципов, как:

- ❖ непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;

- 
- ❖ специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу).

Результативность и стабильность педагогического опыта

- ❖ Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения;
- ❖ Повышение уровня теоретических знаний и практических умений педагогов ДООУ по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
- ❖ Обогащение опыта по сохранению здоровья детей, повышению двигательной активности и умственной работоспособности;
- ❖ Продуктивное взаимодействие педагогов и родителей.



**« 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



**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.



Формы организации здоровьесберегающей работы

**Непосредственно
образовательная деятельность**
проводятся в соответствии с
программой, перед началом НОД
необходимо хорошо проветрить
помещение





Подвижные и спортивные игры
подбираются в соответствии с возрастом
ребёнка, местом и временем её проведения. В
детском саду используем лишь элементы
спортивных игр

Релаксация
используется спокойная классическая музыка
(Чайковский, Рахманинов), звуки природы

Гимнастика бодрящая, закаливание
форма проведения различна:
упражнения на кроватках, обширное
умывание, ходьба по дорожкам
«здоровья», лёгкий бег из группы в
спортзал с разницей температуры в
помещениях и другие

Кинезеологическая гимнастика
данные упражнения улучшают
мыслительную деятельность,
запоминание. Синхронизирует работу
полушарий головного мозга, повышает
устойчивость внимания. Проводится в
любой удобный отрезок времени.

Профилактика плоскостопия

рекомендуется всем детям.

Проводится в любой удобный отрезок времени

Гимнастика дыхательная

проводится в проветриваемом помещении, педагог даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа

Офтальмотренаж

рекомендуется использовать наглядный материал (ориентиры), показ педагога.



Внедряя в работу комплексные сочетания программ и технологий в системе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре я пришла к выводу, что:

- у детей повышается интерес к НОД по физической культуре;
- увеличивается уровень физической подготовленности;
- развиваются психические качества (внимание, память, воображение, умственные способности);
- происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.

снижается количество детей с нарушением осанки;

- укрепляется костно-мышечная система, повышается функциональная деятельность органов и систем организма.



Спасибо за внимание!