

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ.



ИНТСТРУКТОР ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ВОСКОВЫХ Н.А.
ДЕТСКИЙ САД № 259 ОАО
«РЖД»
СТ. НОВЫЙ УРГАЛ.

**Согласно определению
Всемирной организации
здравоохранения (ВОЗ),
ЗДОРОВЬЕ – это состояние
полного физического,
психического и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней или
физических дефектов.**

Институт гигиены детей и подростков АМН
рекомендует использовать для оценки
состояния здоровья детей 4 показателя:

1. Наличие и отсутствие на момент осмотра хронических болезней;
2. Уровень функционального состояния основных систем организма;
3. Степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям;
4. Уровень психического и физического развития и степень его гармоничности.



Модель здоровья

```
graph TD; A[Модель здоровья] --> B[физическое]; A --> C[социальное]; A --> D[психическое]; A --> E[нравственное];
```

физическое

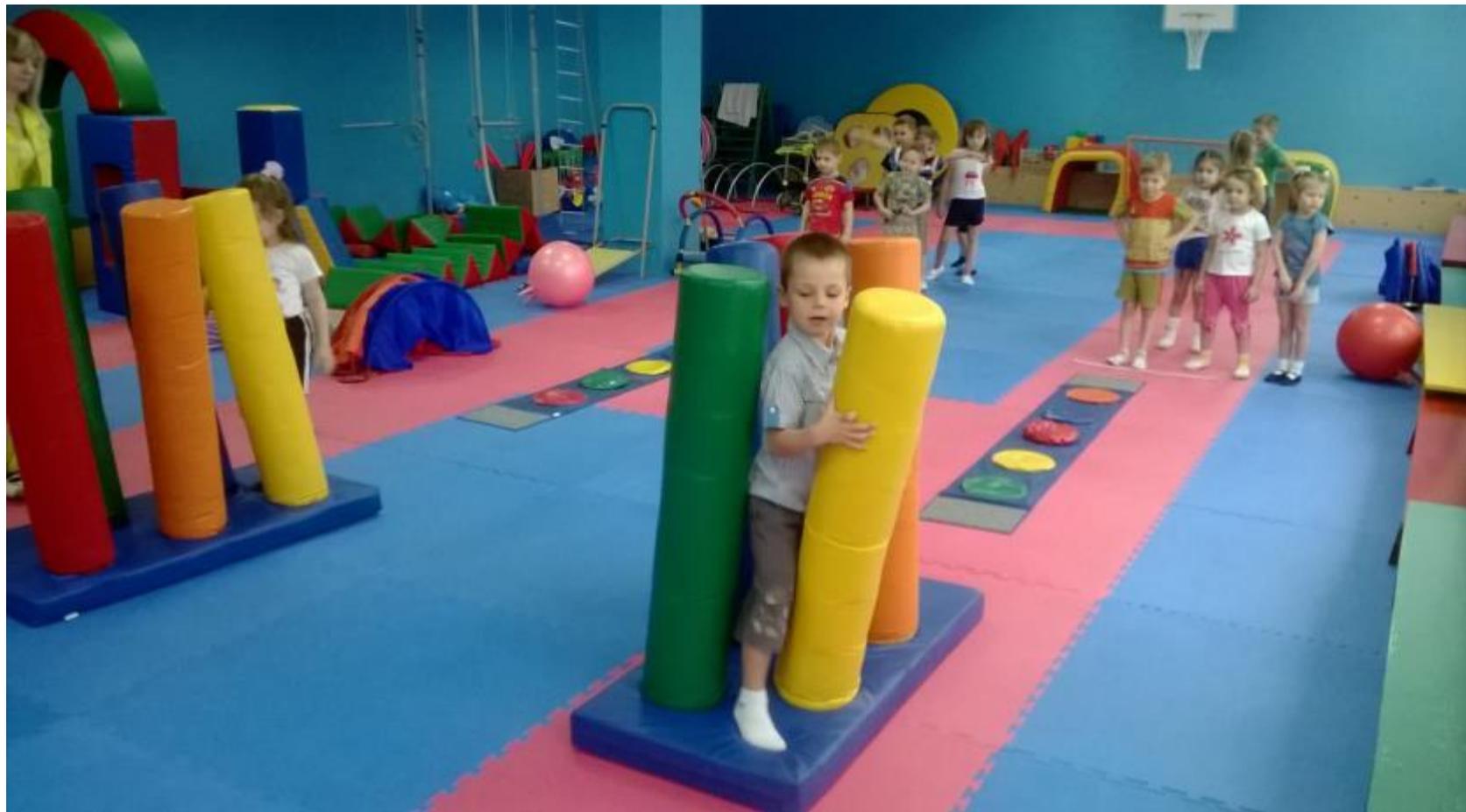
социальное

психическое

**нравственно
е**

Факторы, влияющие на здоровье

1. **Наследственность (биологические факторы) определяют здоровье на 20%.**
2. **Условия внешней среды (природные и социальные) на 20%.**
3. **Деятельность системы здравоохранения – на 10%.**
4. **Образ жизни человека – на 50%.**



Здоровьесберегающие технологии

Совокупность мероприятий,
направленных на сохранение и
укрепление здоровья детей.



Основные условия природосообразного, здоровьесберегающего образования:

1. Удовлетворение базовых потребностей ребенка. В этом случае он наиболее полно развивает свои способности, познает собственную уникальность; в процессе самоактуализации у него непроизвольно формируются основные компоненты здоровья.



2. Создание экологически чистого (адаптационного, реабилитационного, образовательного) пространства для каждого ребенка. Только в этих условиях ДОО сможет раскрыть индивидуальность каждого воспитанника. Задачей педагога становится не формирование личности с заданными свойствами, а **помощь ребенку в познании и сотворении себя**, обучение и воспитание детей сообразно природе каждого, приспособление содержания, технологий и условий воспитания и обучения к ребенку, а не наоборот.

3. Воспитание у детей потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни и выработка индивидуального способа валеологически обоснованного поведения.



Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Стретчинг
- Фитбол
- Ритмопластика
- Музыкально-ритмическая гимнастика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Оздоровительный бег
- Релаксация
- Технологии эстетической направленности
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика бодрящая
- Гимнастика корригирующая
- Гимнастика ортопедическая



Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурное занятие
- Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)
- Коммуникативные игры
- Занятия из серии «Здоровье»
- Самомассаж
- Точечный массаж
- Биологическая обратная связь (БОС)

Коррекционные технологии

- Арттерапия
- Технологии музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом
- Технологии коррекции поведения
- Психогимнастика
- Фонетическая ритмика
- Куклотерапия
- Анималотерапия
- Психотерапевтические прогулки
- Аутогенная тренировка



Главный критерий результативности здоровьесберегающих педагогических технологий -

влияние на развитие
ребенка, увеличение
резервов его здоровья и,
как частный вариант,
готовность ребенка легко
адаптироваться к
школьным нагрузкам.



СОЕДИНЕНИЕ УСИЛИЙ ПЕДАГОГОВ,
ПСИХОЛОГОВ, МЕДИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ
– ВОТ САМАЯ ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ДЛЯ
ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВЫХ МАЛЫШЕЙ!