

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД**

**«Юбилейный»**

**г. Барнаул**

**«Здоровьесберегающ  
ие технологии в  
образовании  
дошкольников»**

**Воспитатель: Бабушкина  
Наталья Михайловна**



**Здоровье ребенка – превыше  
всего...**

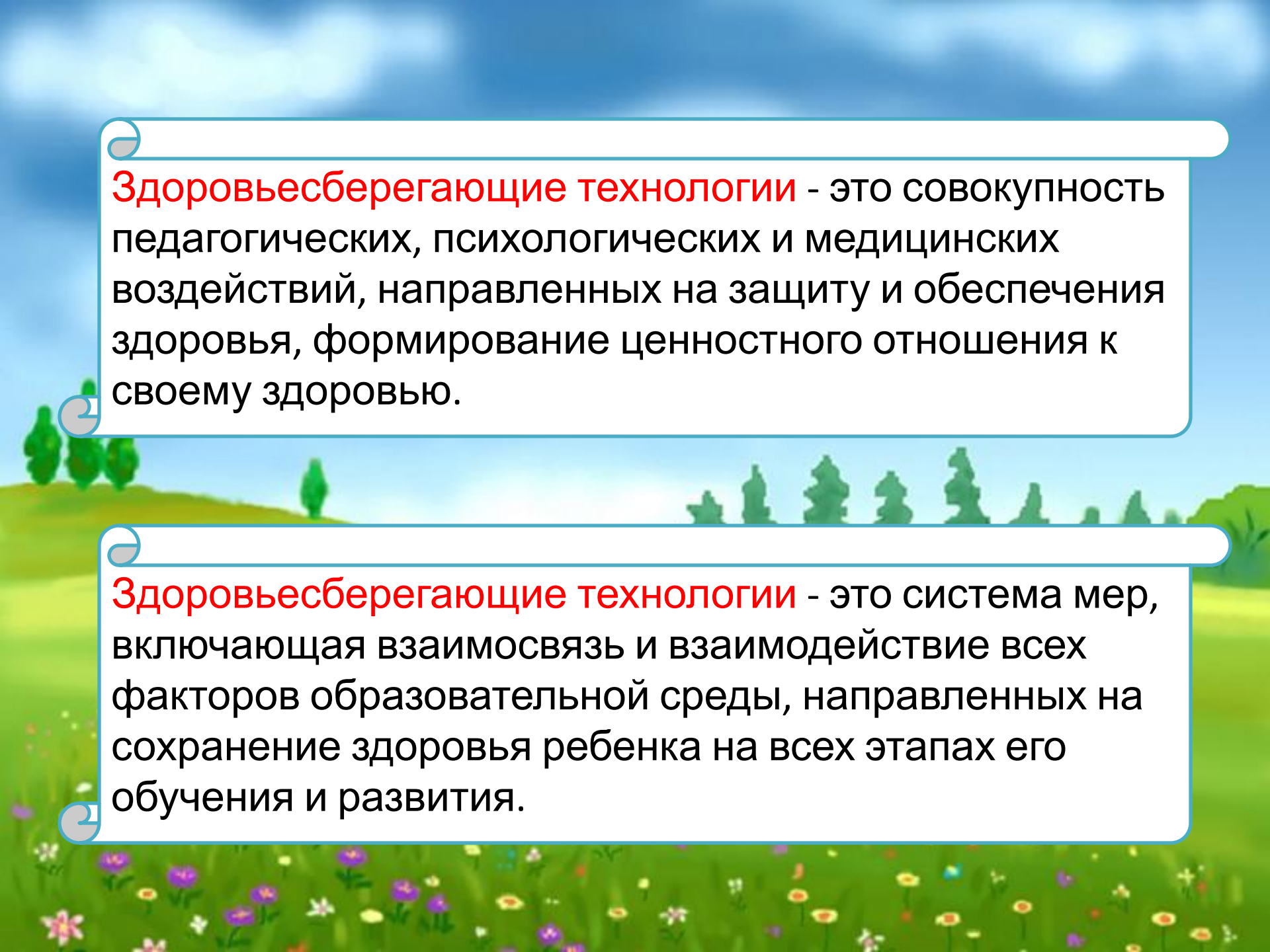
**и наша задача сохранить его.**

Здоровье - это состояние  
полного физического,  
душевного и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие физических  
дефектов.  
(Всемирная  
организация  
здравоохранения)

**Одна из задач ФГОС ДОУ**

-охрана и укрепление  
физического и  
психического здоровья  
детей, в том числе их  
эмоционального  
благополучия.  
(Приказ Министерства  
образования и науки РФ  
от 17 октября 2013г.  
№1155)





**Здоровьесберегающие технологии** - это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечения здоровья, формирование ценностного отношения к своему здоровью.

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

## Актуальность применения здоровьесберегаю- щих технологий:

- **гиподинамия** (нарушение функций организма – опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения, слуха и т.д.)
- **детские стрессы** ( нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском коллективе)
- **тревожность** ( недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и дома, недостаток информации)

## **Цель здоровье сберегающих технологий в дошкольном образовании**

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 сохранять его. Воспитание 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.

## **Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

- ☐ медико-профилактические;
- ☐ физкультурно-оздоровительные;
- ☐ технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- ☐ здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
  - ☐ валеологического просвещения родителей;
- ☐ здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

## **Формы организации здоровьесберегающей работы:**

- ☐ физкультурные занятия
- ☐ самостоятельная деятельность детей
- ☐ подвижные игры
- ☐ утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая, пальчиковая) ☐ двигательно-оздоровительные физкультминутки
- ☐ физические упражнения после дневного сна
- ☐ физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- ☐ физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
- ☐ физкультурные досуги
- ☐ спортивные праздники
- ☐ оздоровительные процедуры в водной среде



**Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:**

**Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний**

**Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми**

**Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья**



## Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.



Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.





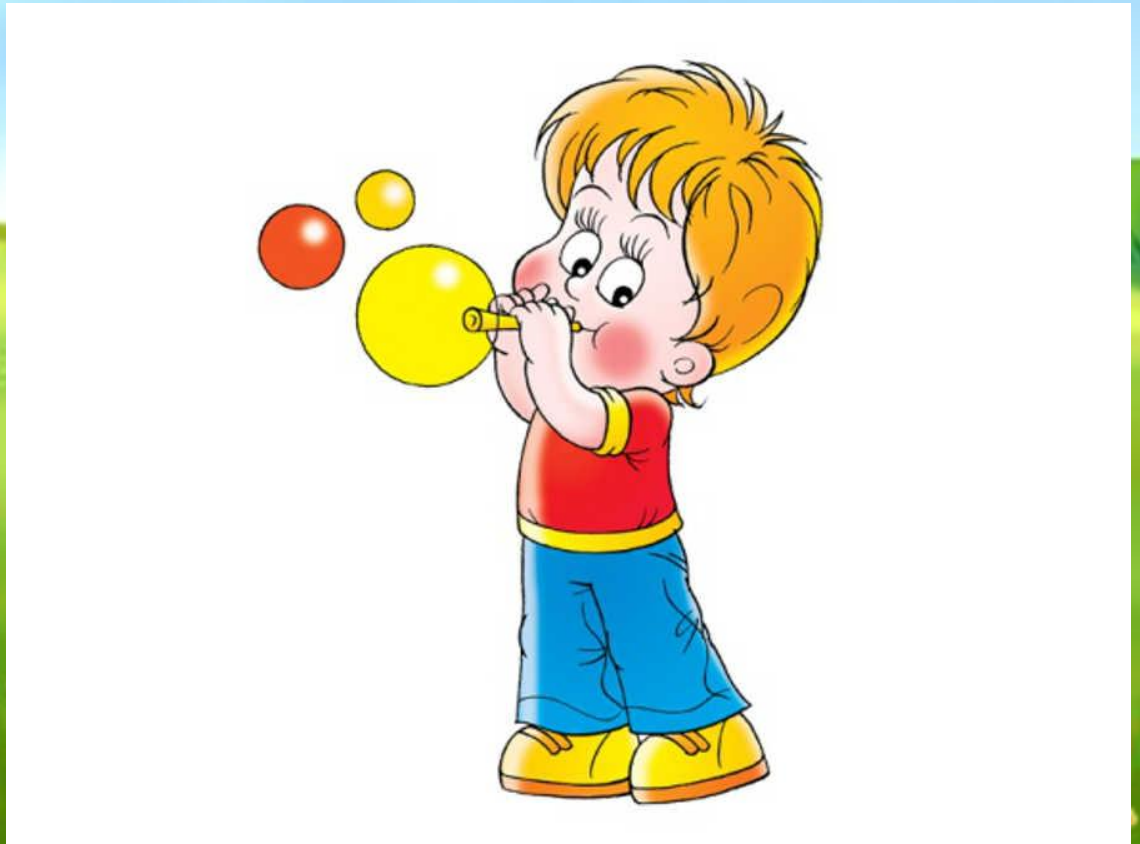
Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).



Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурнооздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин





Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурнооздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурнооздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы



# Десять золотых правил здоровьесбережен ия

- ☐ Соблюдайте режим дня!
- ☐ Обращайте больше внимания на питание!
- ☐ Больше двигайтесь!
- ☐ Спите в прохладной комнате!
- ☐ Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- ☐ Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- ☐ Гоните прочь уныние и хандру!
- ☐ Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- ☐ Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- ☐ Желайте себе и окружающим только добра!