




*МКОУ «Одоевская СОШ имени В.Д. Успенского»  
**Современные  
здоровьесберегающие  
технологии  
в работе с детьми в  
структурном подразделении  
детский сад «Березка»***

*Подготовила ст.воспитатель Урланова Е.А.*



*Здоровье - это состояние полного  
физического, психического  
и социального благополучия, а не  
просто отсутствие болезней или  
физических дефектов*





*«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.**

# *Нормативно-правовая база:*

*Конституция РФ*

*Конвенция о правах  
ребенка*

*Федеральный  
Государственный  
Образовательный  
Стандарт*

*Устав ДОУ*



## *Федеральный Государственный Образовательный Стандарт направлен на решение нескольких задач:*

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья)
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

## *Здоровьесберегающие технологии*

*это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения к своему здоровью*



## *Задачи здоровьесберегающих технологий:*

### *Применительно к детям*

- 1) обеспечение дошкольнику возможность сохранения здоровья;*
- 2) формирование у воспитанника необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;*
- 3) обучение дошкольника использовать полученные знания в повседневной жизни*

### *Применительно к взрослым*

- 1) содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.*

## ***Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ***

### ***Для детей:***

- 1) Сформированные навыки здорового образа жизни.***
- 2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.***
- 3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.***
- 4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.***

### ***Для родителей:***

- 1) Сформированная активная родительская позиция.***
- 2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.***
- 3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.***



## *Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ*

- **медико-профилактические;**
- **физкультурно-оздоровительные;**
- **технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**
- **технологии валеологического просвещения родителей,**
- **здоровьесберегающие образовательные.**

## *Медико-профилактические технологии*

Направлены на сохранение и приумножение здоровья детей под руководством *медицинского персонала ДОО* в соответствии с медицинскими требованиями и нормами,  
с использованием медицинских средств.

### *Компоненты:*

- *мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;*
- *рациональное питание;*
- *рациональный режим дня;*
- *закаливание;*
- *организация профилактических мероприятий в детском саду;*
- *контроль и помощь в обеспечении требований СанПиНов;*
- *здоровьесберегающая среда в ДОО.*



## ***Валеологическое просвещение родителей***

**Направлены на ознакомление родителей со здоровьесберегающими технологиями, на сохранение и укрепление знаний о здоровье детей.**

***Реализуется через:***

- *Родительские собрания*
- *Консультации*
- *Круглые столы по вопросам*
- *Беседы*
- *Нетрадиционные формы работы с родителями*
- *Спортивные праздники*
- *Личный пример педагога*
- *Папки-передвижки*



## *Физкультурно-оздоровительные технологии*

Направлены на развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, приобщение детей к здоровому образу жизни.

### *Компоненты*

- *Физкультурные занятия*
- *Утренняя гимнастика*
- *Спортивные праздники, развлечения*
- *День здоровья*
- *Подвижная игра*
- *Физкультминутки*
- *Дыхательная гимнастика*
- *Самомассаж, точечный массаж*
- *Артикуляционная гимнастика*
- *Гимнастика для глаз*
- *Пальчиковая гимнастика*



## ***Гимнастика бодрящая, закаливание.***

*Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья», лёгкий бег из группы в спортзал с разницей температур в помещениях и другие.*



## ***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. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.***





# Артикуляционная гимнастика

	<p>19</p> <p><b>Вкусное варенье</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улыбнуться</li> <li>• открыть рот</li> <li>• широким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу</li> </ul>	
	<p>20</p> <p><b>Шарик</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• надуть щеки</li> <li>• сдуть щеки</li> </ul>	
	<p>21</p> <p><b>Гармошка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улыбнуться</li> <li>• сделать «грибочек» (т. е. присосать широкий язык к нёбу)</li> <li>• не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)</li> </ul>	
	<p>22</p> <p><b>Барабаничик</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улыбнуться</li> <li>• открыть рот</li> <li>• кончик языка за верхними зубами: «дэ-дэ-дэ...»</li> </ul>	
	<p>23</p> <p><b>Парашиутик</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на кончик носа положить ватку</li> <li>• широким языком в форме «чашечки», прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх</li> </ul>	
	<p>24</p> <p><b>Загнуть мяч в ворота</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «вытолкнуть» широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота)</li> <li>• дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать)</li> </ul>	

	<p>1</p> <p><b>Окошко (БЕГЕМОТ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• широко открыть рот – «жарко»</li> <li>• закрыть рот – «холодно»</li> </ul>	
	<p>2</p> <p><b>Чистим зубки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улыбнуться, открыть рот</li> <li>• кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы</li> </ul>	
	<p>3</p> <p><b>Месим тесто</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улыбнуться</li> <li>• пошлепать языком между губами – «пя-пя-пя-пя-пя»</li> <li>• покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)</li> </ul>	
	<p>4</p> <p><b>Чашечка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улыбнуться</li> <li>• широко открыть рот</li> <li>• высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т. е. слегка приподнять кончик языка)</li> </ul>	
	<p>5</p> <p><b>Дудочка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)</li> </ul>	
	<p>6</p> <p><b>Заборчик (ЛЯГУШКА)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы</li> </ul>	

## *Самомассаж*

*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.*



## *Точечный самомассаж*

*Проводится строго по специальной методике, показана детям с частыми простудными заболеваниями и для профилактики ОРЗ. Благоприятствует психо-эмоциональной устойчивости к физическому здоровью, тонизирует весь организм. самомассаж проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.*



# *Здоровьесберегающие образовательные технологии*

Это технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

➤ Воспитание осознанного отношения ребёнка к своему здоровью и жизни человека в целом.

➤ Накопление знаний у ребёнка о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.



## *Технологии обеспечения социально- психологического благополучия ребенка*

Обеспечивают эмоциональную комфортность и позитивное психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечивают социально-эмоциональное благополучие дошкольника.

### **Компоненты**

- Изография
- Релаксация
- Сказкотерапия
- Музыкотерапия
- Терапия песком
- Посещение музеев, концертов
- Самостоятельная деятельность детей



## *Терапия песком*

*Метод sandplay - (дословно - песочная игра), пока мало известен в России. Он представляет собой одну из необычных техник аналитического процесса, во время которого ребенок строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок.*

*Песок - необыкновенно приятный материал: когда мы погружаем руки в сухой песок, появляется нечто похожее на рябь воды. Смешанный с водой, песок становится более темным и приобретает качества земли. Можно сказать, что ребенку предоставляется неведомая вселенная, внутри которой он может создавать свой индивидуальный мир. Ребенок не может рассказать нам о своих сложностях как взрослый, но он может сделать это при помощи песочных картин.*

*Особенность и преимущество данного метода заключается в том, что нет никакого правильного и неправильного способа игры в песке – песочные миры создаются без подготовительной работы, без планирования и моделирования и поэтому соответствуют внутреннему миру создателя.*



*Самостоятельная деятельность детей*



## *Релаксация*

*Используется спокойная классическая музыка  
(Чайковский, Рахманинов), звуки природы*

Тише, тише, тишина!  
Разговаривать нельзя!  
Мы устали – надо спать,  
ляжем тихо на кровать,  
и тихонько будем спать.

На зелёной мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас,  
руки тёплые у нас.  
Жарче солнышко пригрело –  
и ногам тепло, и телу.  
Дышится легко, вольно, глубоко.





## *Сказкотерапия*

*Используется для психо-терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.*



*Предметно – развивающая среда*



## *План профилактических мероприятий*

- 1. Оксалиновая мазь*
- 2. Гематоген*
- 3. Сироп шиповника*
- 4. Чесочно – луковые закуски (обед: 2 раза в неделю)*
- 5. Гимнастика после сна*
- 6. Витаминизация 3 – го блюда*
- 7. Поливитамины*
- 8. Дыхательная гимнастика*
- 9. Соблюдение воздушного режима*
- 10. Проветривание помещений*
- 11. Прогулки на свежем воздухе*
- 12. Профилактика плоскостопия*
- 13. Релаксация*



## *Десять золотых правил здоровьесбережения*

- *Соблюдайте режим дня!*
- *Обращайте большое внимание 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 добро!*

## *Литература:*

- 1. В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии».*
- 2. Н.К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога».*
- 3. И.В. Чупаха «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Научно-практический сборник инновационного опыта».- М.: Илекса, Ставрополь: Ставропольсервисшкола. 2001.*
- 4. В.А. Шишкина «Какая физкультура нужна дошкольнику». – М.: Просвещение, 1998.*
- 5. С.М. Бажуков «Здоровье детей – общая забота». – М.: Физкультура и спорт. 1987.*
- 6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя школы.-М: «АРКТИ»,2003, Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе.-М: «АРКТИ»,2004.*
- 7. Формирование здорового образа жизни воспитанников детского дома. Под ред. Олешкевич Т.Г.- Ставрополь, Сервисшкола,2003.*

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

*1. Достаточной индивидуальной умственной нагрузки*

*2. Обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений*

*3. Полное удовлетворение потребности в движении*



**УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ – ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ НАШИХ ЗАДАЧ, КАК РОДИТЕЛЕЙ, ТАК И ПЕДАГОГОВ.**

**ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - ЭТО ЗДОРОВАЯ СТРАНА!**



**Спасибо за внимание!**