

***Современные  
здоровьесберегающие технологии  
в работе с детьми в ДОУ***



***Подготовили:  
воспитатели средней группы «Радуга»  
Просунцова Н.А., Макаричева С.А.***

*Здоровье - это состояние полного физического, психического  
и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или  
физических дефектов  
(Всемирная организация здравоохранения).*



*«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 ДОО 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*** ДООУ 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 ДООУ.*

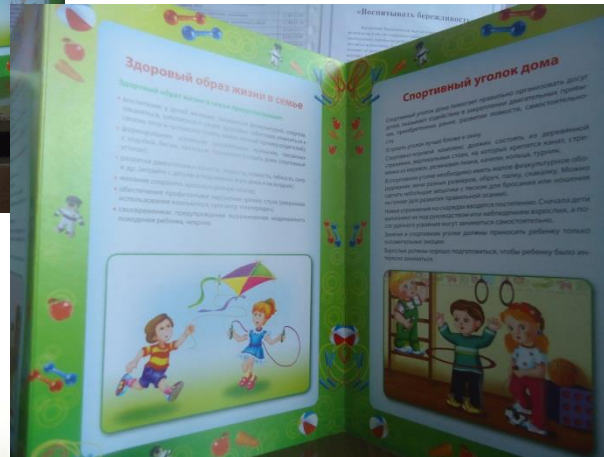
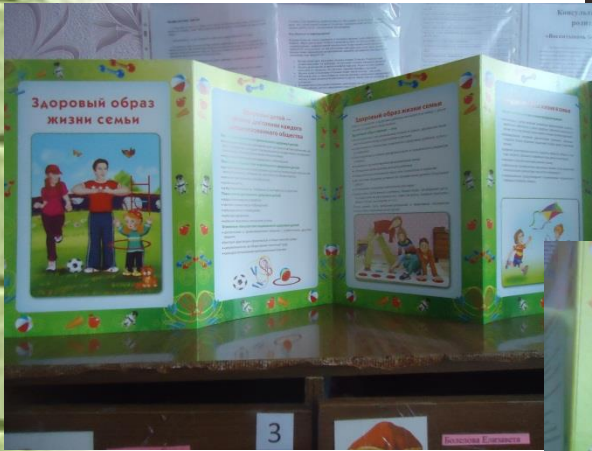


## ***Валеологическое просвещение родителей***

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.*



## «БАРАНЫ»

Так бодались два барана



Оба кулака «бодаются».

На мосточке утром рано.



Хлопки на ударные слоги.

Уступить не захотели —



Снова «бодаются».

Вместе в речку полетели.



Ладони «уронить» на колени.

## «ДВА МЕДВЕДЯ»

Сидели два медведя  
На тоненьком суку:



Руки согнуты в локтях (сжаты в кулаки), прижаты к туловищу. Ребёнок покачивается из стороны в сторону.

Один читал газету,



Разводим руки в стороны как при чтении газеты.

Другой молот муку.



Стучим одним кулаком по другому.

Раз ку-ку, два ку-ку —  
Оба шлёпнулись в муку.



Кулаки «падают» на колени.

Нос в муке,



Показываем пальцем на нос.

Хвост в муке,



Показываем рукой за спину.

Ухо в кислом молоке.



Берёмся пальцами за ухо.

## *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

	<b>19</b>	<b>Вкусное варенье</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• улыбнуться</li><li>• открыть рот</li><li>• широким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу</li></ul>	
	<b>20</b>	<b>Шарик</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• надуть щеки</li><li>• сдуть щеки</li></ul>	
	<b>21</b>	<b>Гармошка</b> <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>	
	<b>22</b>	<b>Барабаничик</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• улыбнуться</li><li>• открыть рот</li><li>• кончик языка за верхними зубами: «дэ-дэ-дэ...»</li></ul>	
	<b>23</b>	<b>Парашиютик</b> <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>	
	<b>24</b>	<b>Загнуть мяч в ворота</b> <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 надуть)</li></ul>	

	<b>1</b>	<b>Окошко (БЕГЕНОТ)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• широко открыть рот – «жарко»</li><li>• закрыть рот – «холодно»</li></ul>	
	<b>2</b>	<b>Чистим зубки</b> <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>	
	<b>3</b>	<b>Месим тесто</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• улыбнуться</li><li>• пошлепать языком между губами – «пя-пя-пя-пя»</li><li>• покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)</li></ul>	
	<b>4</b>	<b>Чашечка</b> <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>	
	<b>5</b>	<b>Дудочка</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)</li></ul>	
	<b>6</b>	<b>Заборчик (ЛЯГУШКА)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• улыбнуться, с напряжением обжав 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 .

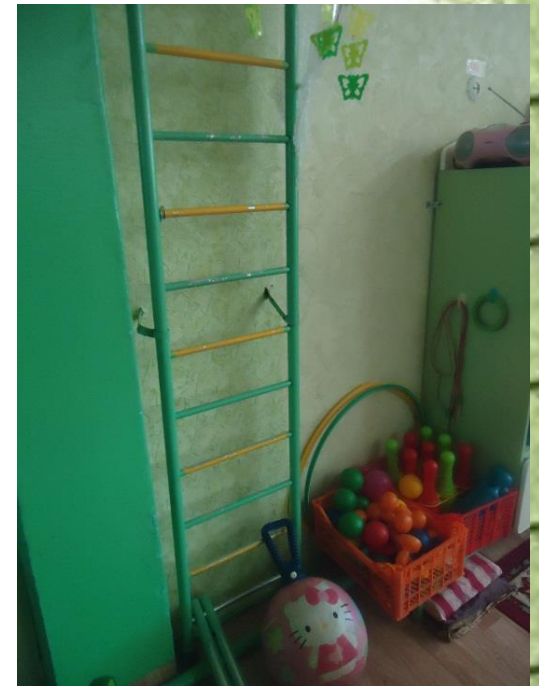
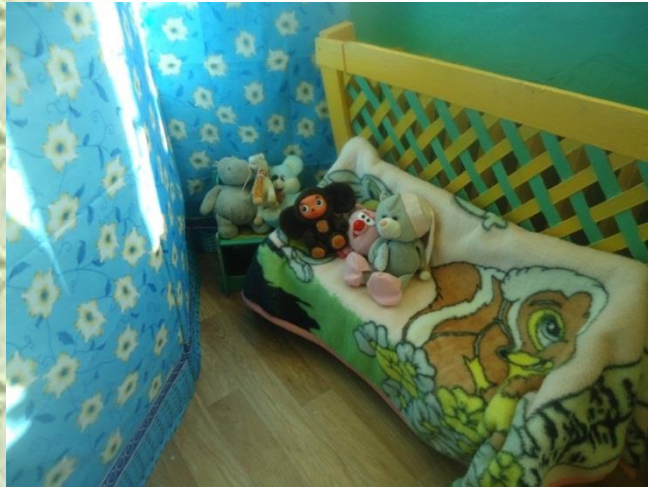


## *Сказкотерапия*

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



*Предметно –  
развивающая среда*





# ***План профилактических мероприятий***

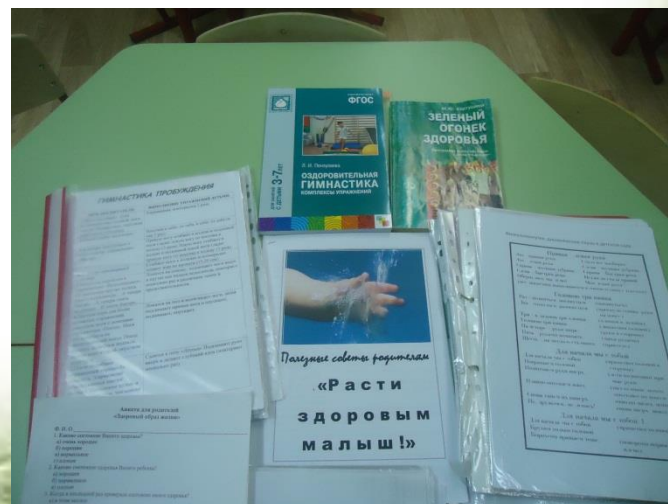
- 1. Оксалиновая мазь*
- 2. Гематоген*
- 3. Сироп шиповника*
- 4. Чесочно – луковые закуски (обед: 2 раза в неделю)*
- 5. Гимнастика после сна*
- 6. Витаминизация 3 – го блюда*
- 7. Поливитамины*
- 8. Дыхательная гимнастика*
- 9. Соблюдение воздушного режима*
- 10. Проветривание помещений*
- 11. Прогулки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