

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Теремок» с. Краснолесье»  
Симферопольского района Республики Крым  
ул. Парковая, 67-А, с. Краснолесье, Симферопольский район, РК, 297579  
тел.(3652) 31-13-10, e-mail: [lunina.nina.77759@mail.ru](mailto:lunina.nina.77759@mail.ru)

---



# *Здоровьесберегающие технологии в воспитательно- образовательном процессе МБДОУ*

Составитель: старший воспитатель  
Белоус О.В.



« 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



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

(Всемирная организация здравоохранения).



# 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*



# Задачи здоровьесбережения

- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения*



# Современные здоровьесберегающие технологии:

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья*
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни*
- 3. Коррекционные технологии*



# Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ



## *Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей*

- *Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.*
- *Информационный стенд медицинской сестры о медицинской профилактической работе с детьми в ДОО*
- *Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.*



# Здоровьесберегающая деятельность в детском саду осуществляется в следующих направлениях:

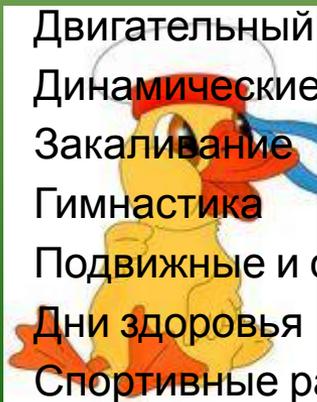


## • 1. Медико-профилактические технологии

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН

## • 2. Физкультурно-оздоровительные технологии

- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники.



## 3. Социально-психологические технологии

- Тренинги
- Релаксация
- Музыкотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия

## 4. Образовательные технологии

- Образовательная деятельность по областям:
  - «Физическая культура»
  - «Здоровье»
  - «Безопасность»

## 5. Валеологическое просвещение родителей

- Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ:
  - Дни открытых дверей
  - Выступления на родительских собраниях
  - Консультации
  - Информация для стендов
  - Ширмы
  - Памятки
  - Презентации
  - Буклеты и т. д.

# Здоровьесберегающая среда ДОУ



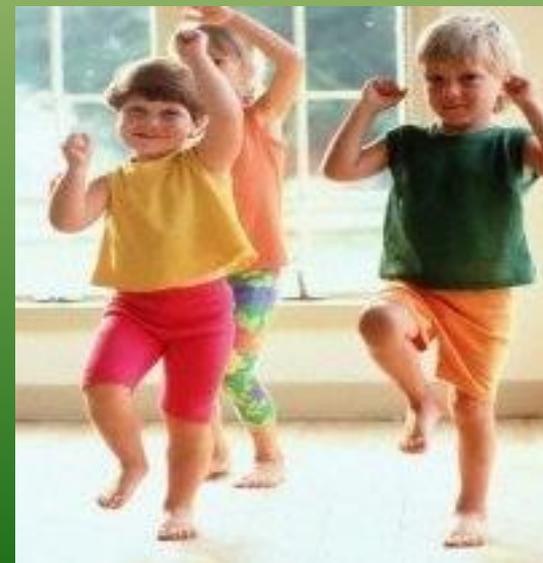
# Технологии сохранения и стимулирования здоровья



*Стретчинг* — это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки.



*Ритмопластика* - является музыкально-ритмическим психотренингом



**Динамические паузы** - это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки.

**Релаксация** – снижение тонуса скелетной мускулатуры.

**Пальчиковая гимнастика** – гимнастика кистей рук, сопровождается короткими стихами.

**Гимнастика для глаз** - комплекс упражнений для профилактики хорошего зрения.





***Дыхательная гимнастика** -комплекс упражнений основанный на дыхательной функции организма.*

***Бодрящая гимнастика** – гимнастика после сна.*

***Корректирующая гимнастика**- система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника.*



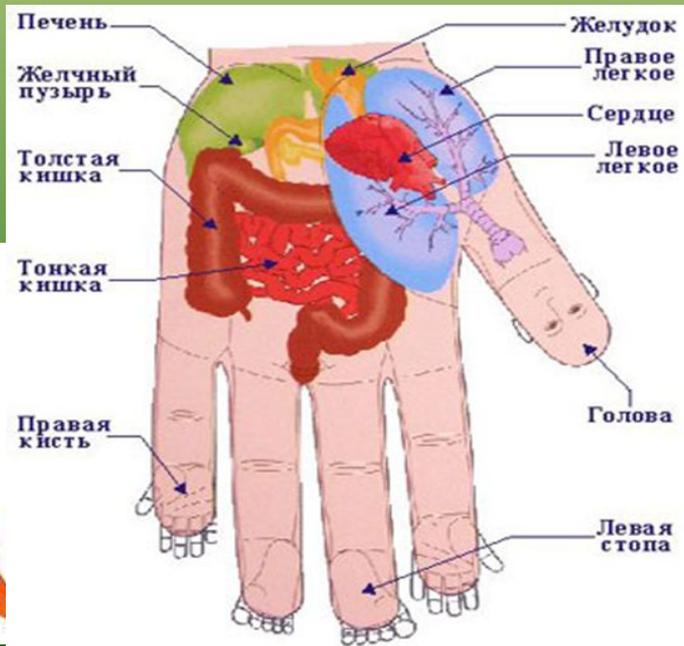
*Ортопедическая гимнастика -  
это здоровьесберегающая технология  
сохранения и стимулирования  
здоровья.*



# Су-джок терапия



- Термин Су Джок переводится с китайского как "Су" – кисть, "Джок" – стопа, т.е. оздоровление организма, происходит благодаря воздействию на определенные высокоактивные точки на кисти и стопе



# *Технологии обучения здоровому образу жизни*

*Физкультурное занятие. На занятиях по физкультуре развиваются физические качества и уровень физической подготовленности детей в соответствии с их возможностями, формируется опорно-двигательный аппарат, ловкость, гибкость, координация движений.*



***Самомассаж*** - это массаж,  
выполняемый самим ребёнком .



***Точечный самомассаж*** -  
относится к рефлексотерапии,  
местом его воздействия являются  
рефлексогенные зоны, раздражение  
которых вызывает  
целенаправленную рефлекторную  
реакцию на определенный орган или  
систему.



***Коммуникативные игры*** -это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества

***Игротренинги и игротерапия*** - метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры.



# *Коррекционные технологии*



***Сказкотерапия** - течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории.*

***Психогимнастика** - специальные упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка*



## *Артикуляционная гимнастика*

*- упражнения для тренировки органов артикуляции*

## *Арт-терапия - это вид*

*психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве.*

## *Технологии музыкального*

*воздействия - используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.*



# Оздоровительные игры А.С. Галанова



- картотеке игр Галанова (используется в практической работе с детьми) подобраны разнообразные игры по каждому виду заболеваний:
  - болезни дыхательной системы (при заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание); респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит;
  - общие бронхолегочные заболевания;
  - болезни сердечно – сосудистой системы;
  - нарушение осанки;
  - плоскостопие



# ИГРОВОЙ МАССАЖ



*Аудиопособия из серии "Музыка с мамой",  
разработанные по уникальной авторской методике  
Сергея и Екатерины Железновых*

*Игровой массаж обеспечивает сенсорное развитие  
самых маленьких. Дети воспринимают интонации  
голоса, содержание текста, музыкальные тембры и  
шумы, темп и ритмы музыки.*

*При проведении массажа дети выполняют  
разнообразные движения пальцами и руками, что  
хорошо развивает крупную и мелкую моторику.*

*Игровой массаж снимает у детей напряжение.  
Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается  
напряжение мышц, дыхание и сердцебиение  
замедляются. Ребёнок успокаивается и расслабляется.  
Игровой массаж положительно влияет на  
центральную нервную систему.*



# *Основные принципы здоровьесбережения*

- *принцип «Не навреди! »;*
- *непрерывности здоровьесберегающего процесса;*
- *систематичности и последовательности;*
- *принцип доступности и индивидуальности;*
- *всестороннего и гармонического развития личности;*
- *системного чередования нагрузок и отдыха;*
- *постепенного наращивания оздоровительных воздействий*





*Здоровье ребенка превыше всего,*

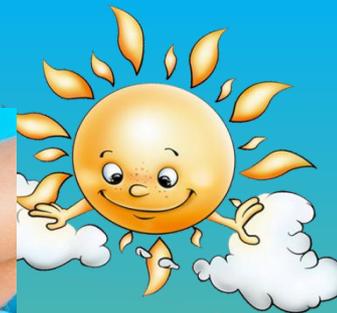
*Богатство земли не заменит его.*

*Здоровье не купишь, никто не  
продаст*

*Его берегите, как сердце, как  
глаз.*



*Ж. Жаббаев*



*Спасибо за внимание*