

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



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:

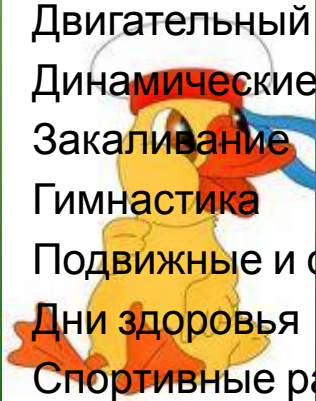


• 1. Медико-профилактические технологии

- 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

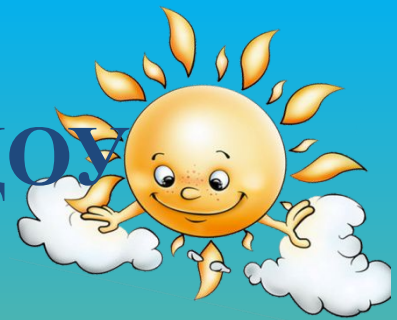
4. Образовательные технологии

- 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.*

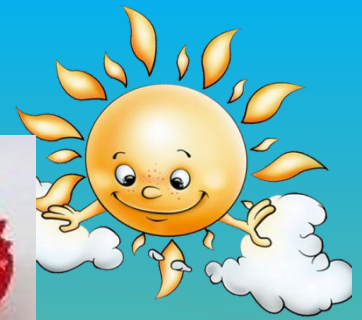
***Корригирующая гимнастика**- система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника.*



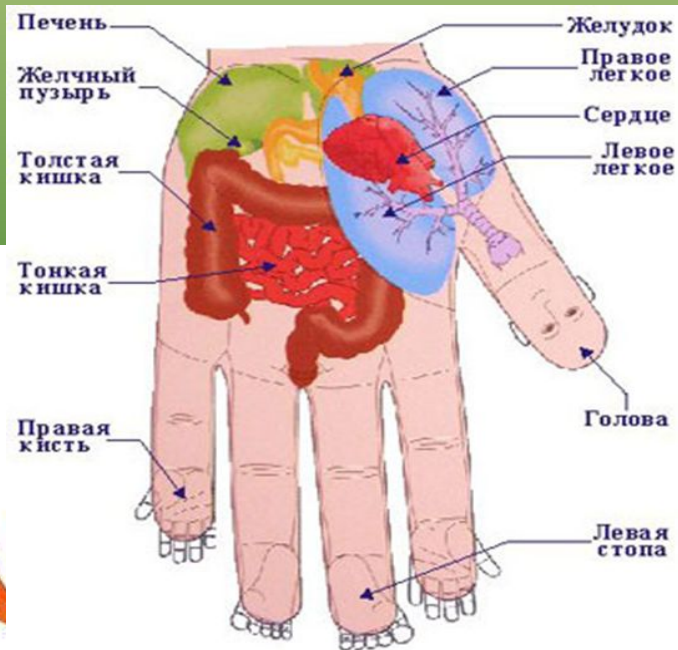
*Ортопедическая гимнастика -
это здоровьесберегающая технология
сохранения и стимулирования
здоровья.*



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

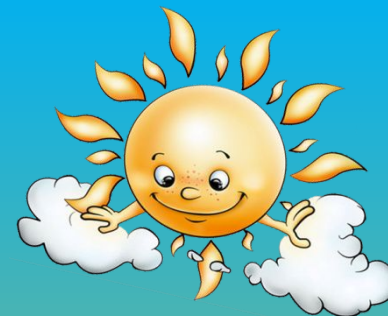


Технологии обучения здоровому образу жизни

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