

# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ



## «Где живет здоровье»

Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им грустно и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать ... каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать самое главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать и решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.

А один из богов сказал: «Здоровье нужно спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаюсь найти свое здоровье. Но не каждый может найти и сохранить бесценный дар богов.

Значит, здоровье человека спрятано и во мне, и в тебе в каждом из нас.

**«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: 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

В Уставе Всемирной Организации  
Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье –  
это не только **отсутствие болезней или  
физических дефектов, но и полное физическое,  
психическое и социальное благополучие.**

Именно поэтому проблему здоровья следует  
рассматривать в широком социальном аспекте.

**Здоровьесберегающие  
технологии** **МОЖНО**  
**рассматривать как сертификат**  
**безопасности для здоровья и**  
**как совокупность тех**  
**принципов, приемов, методов**  
**педагогической работы,**  
**которые дополняют**  
**традиционные педагогические**  
**технологии задачами**  
**здоровьесбережения**





# Проблемы

- ▣ На здоровье ребенка оказывает влияние целый ряд факторов:
- ▣ наследственность ( доля влияния составляет 20%)
- ▣ воздействие окружающей среды ( доля влияния — 20%)
- ▣ медицинское обслуживание (доля влияния — 10%)
- ▣ образ жизни (доля влияния — 50%).

## Актуальными проблемами детского здоровья так же сегодня являются:

- ▣ гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
- ▣ детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- ▣ тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

В связи с этим в ДООУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

**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, 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.



**Применительно к взрослым –**  
содействие становлению  
культуры здоровья, в том числе  
культуры профессионального  
здоровья воспитателей ОУ и  
валеологическому просвещению  
родителей



# Ортобиотический (самосбережение здоровья и жизненный оптимизм) подход к здоровьесформированию и здоровьесбережению

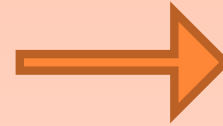
**ЗДОРОВЬЕ**

Физическое  
здоровье



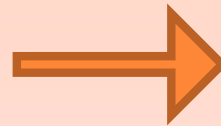
Мышечная  
радость

Психическое  
здоровье



Рефлексия и  
саморефлексия

Духовно-  
нравственное  
здоровье



Сознание  
ценностных  
ориентаций

# Цель здоровьесберегающих технологий

- Сохранение здоровья
- Укрепление здоровья
- Развитие интереса к своему здоровью, своему организму. Формирование представлений о здоровом образе жизни.
- Воздействие на здоровье ребенка на разных уровнях: психологическом, биоэнергетическом, информационном. Формирование чувства оптимизма, уверенности в себе и навыка заботы о себе.

# Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

медико-  
профилакти-  
ческие

физкультурно-  
оздоровительн  
ые

технологии  
обеспечения  
социально-  
психологическ  
ого  
благополучия  
ребенка

Здоровьесбе-  
режения и  
здоровье-  
обогащения  
педагогов  
дошкольного  
образования

Валеологи-  
ческого  
просвещения  
родителей

# Медицинские здоровьесберегающие технологии в ОУ

- обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.
- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
- коррекция возникающих функциональных отклонений,

- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),
- реабилитация соматического состояния здоровья,
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
- витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ

# Физкультурно-оздоровительные мероприятия

- направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:
- **Закаливание, КГН;**
- **беседы по валеологии;**
- **спортивные праздники; спортивные развлечения и досуги; соревнования;**
- **недели здоровья;**
- **прогулки-походы (мини походы)**
- **Су-джок терапия**

# Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка

- Эмоциональный комфорт
- Позитивная социализация
- Активная развивающая сенсорная среда

## Коррекционные технологии

- Сказкотерапия
- Цветотерапия
- Музыкаотерапия
- Песочная терапия
- Смехотерапия

# Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов

- ▣ технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни

## Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ

- ▣ Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;
- ▣ Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника»,
- ▣ «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста»



- «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;
- Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах

# Валеологического просвещения родителей

- ▣ - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности.  
Валеологическое образование родителей надо рассматривать, как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи

# Десять золотых правил здоровьесбережения

- ▣ 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!



- Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников и создание комфортных условий для жизнедеятельности.



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

- ✓ Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- ✓ Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
- ✓ Образовательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

## Технологии обучения здоровому образу жизни

*Физкультурное занятие (стретчинг, степы, фитболы)*

*Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)*

*Коммуникативные игры*

*Занятия из серии «Здоровье»*

*Точечный самомассаж, су-джок*

## Коррекционные технологии

*Технологии музыкального воздействия*

*Сказкотерапия*

*Технологии воздействия цветом*

*Релаксация*

*Арт терапия*

*Технологии сохранения и стимулирования здоровья*

**стретчинг**

**ритмопластика**

**динамические  
паузы**

**подвижные и  
спортивные игры**

**релаксация**

**гимнастика  
пальчиковая**

**гимнастика для глаз**

**гимнастика  
дыхательная**

**гимнастика  
корректирующая**

**гимнастика  
ортопедическая**



# Формы организации здоровьесберегающей работы

физкультурные занятия

самостоятельная деятельность детей

*подвижные игры, эстафеты*

утренняя гимнастика (традиционная,  
дыхательная, звуковая)

двигательно-оздоровительные  
физкультминутки

физические упражнения после дневного сна

физические упражнения в сочетании с  
закаливающими процедурами

физкультурные досуги

оздоровительные процедуры в водной среде

## Три главных момента в оздоровлении детей :

*обеспечение условий для преобладания  
положительных эмоциональных впечатлений*

*достаточная индивидуальная умственная и  
физическая нагрузка*

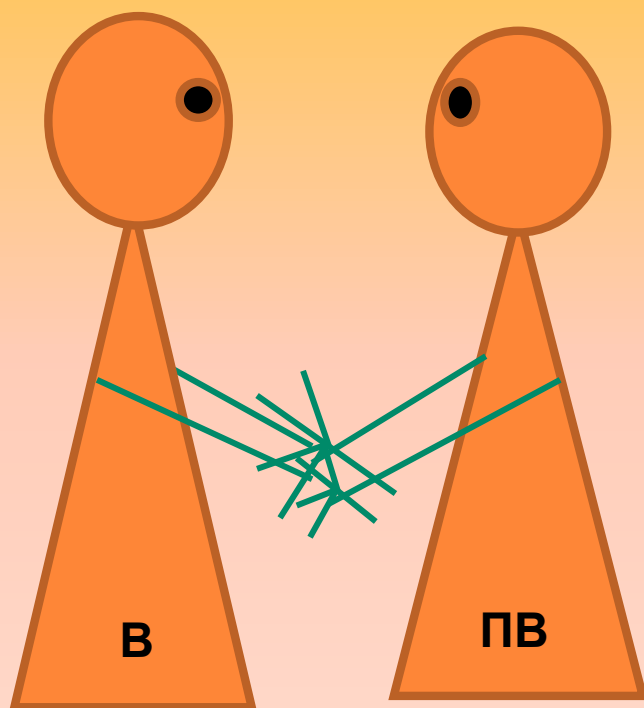
*полное удовлетворение потребности в общении  
и движении*

# Ребенок – центр взаимодействия всех участников образовательного процесса



**Эмоциональное и физическое благополучие ребенка зависит от качества взаимодействия воспитателя и помощника воспитателя.**

# «Идеальная» модель взаимодействия



**«Мы – команда» или  
единомышленники**

1. Единый взгляд на воспитание и развитие ребенка.
2. Единые требования к ребенку.
3. Взаимозаменяемость по некоторым вопросам.
4. Четкое выполнение своих должностных инструкций.
5. Партнерское отношение – уважительное, доверительное отношение двух равноправных субъектов, готовых к взаимным уступкам; общение строится на равных, отличается корректностью, умением поставить себя на место другого; субъекты сотрудничают, обмениваются определенной информацией, строят совместную деятельность.

# ■ КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

# Цветотерапия

У психологов принято разделять цвета на активные и пассивные

- ▣ **Активные** действуют возбуждающе - они дают легкую "встряску" организму и в состоянии ускорить процессы жизнедеятельности. Такими способностями обладают прежде всего ярко-красный и ярко-оранжевый оттенки, в меньшей мере - желтый.
- ▣ **Пассивные** разнообразнее по своему воздействию - одни **успокаивают**, умиротворяют (это светлые оттенки зеленого, розовый и голубой, отчасти белый), другие **нейтральны** (зеленый, синий, светло-коричневый),

# Цветотерапия

- ▣ третьи вселяют **неуверенность, тревогу, тоску, уныние** (лиловый, фиолетовый) и **откровенно пугают, угнетают** (темно-коричневый, черный).

В окружении красного или ярко-оранжевого ребенок первые 30 минут чувствует прилив энергии. Через 1-1,5 часа он уже гиперэнергичен, то есть перевозбужден, а через 5 часов станет раздражительным и агрессивным. Но стоит сменить эту гамму на салатно-голубую, и буквально через 20-30 минут маленький злюка превратится если не в ангелочка, то в человека, с которым можно вести переговоры и надеяться на взаимопонимание.

# Цветотерапия

- ▣ В 2-4 года наиболее приятны детскому глазу нежно-розовые, желтоватые и голубые оттенки
- ▣ Скольких конфликтов удалось бы избежать, если бы со стен в комнате, где обитает ребенок, с самого нежного возраста на него не смотрели "веселенькие детские рисунки " на белом , как правило , фоне. Куда полезнее для его глаз и нервной системы однотонный спокойный колер: розовый, голубой, салатный, бледно-желтый



- Как показали специальные исследования, функциональное состояние нервной системы малышей гораздо лучше, если они одеты в голубое и зеленое.
- "Кислотные" цвета - пронзительные салатный, розовый и голубой маленьким детям абсолютно противопоказаны!
- Цветопсихологи рекомендуют в помещениях для малышей использовать гамму цветов от желтовато-зеленого через желтый до бледно-оранжевого. Светло-синий и светло-зеленый цвета подходят для детских комнат, выходящих окнами на юг, - эти цвета создают ощущение прохлады.
- Покупая мебель для малыша, особенно стол, лучше светлый из натурального дерева или салатного цвета.

# Музыкотерапия

- ▣ утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом;
- ▣ для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых,). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются;

пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности

## ▣Игротерапия

▣Одним из методов коррекции неврозов у детей является игротерапия. В игре ребёнок может без ограничений и, не задумываясь, выразить свои фантазии, переживания, эмоции. Он может их отразить в глине, песке, игрушках и получить от этого удовольствие. Игра служит для ребёнка с неврозом разрядкой своих подавленных эмоций. С помощью игры он учится самовыражению, умению принимать решения и действовать спонтанно.

- ▣ Постепенно ребёнок становится уверенней в себе, перестаёт сомневаться, бояться критики и наказаний. Игротерапия помогает разрешить внутренний конфликт ребёнка с неврозом, способствует изменению чувств и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира.

Музыкальная ритмика широко используется при лечении двигательных и речевых расстройств, коррекции недостаточного психомоторного развития, чувства ритма, речевого дыхания.



# Релаксация

- ▣ **Релаксация** (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

- ▣ **Психогимнастика**

# Физкультурно-оздоровительные Фитбол



- ▣ Развитие двигательных качеств;
- ▣ Обучение основным двигательным действиям;
- ▣ Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- ▣ Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- ▣ Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ▣ Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- ▣ Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- ▣ Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- ▣ Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- ▣ Развитие мелкой моторики и речи;
- ▣ Адаптация организма к физической нагрузке.

# Физкультурно-оздоровительные

## СТЕП- АЭРОБИКА

СТЕП-АЭРОБИКА РАЗВИВАЕТ ПОДВИЖНОСТЬ В СУСТАВАХ, ФОРМИРУЕТ СВОД СТОПЫ, ТРЕНИРУЕТ РАВНОВЕСИЕ, УКРЕПЛЯЕТ МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ, УЛУЧШАЕТ ГИБКОСТЬ, ПЛАСТИКУ, ВОССТАНАВЛИВАЕТ ТОНУС ТЕЛА, НОРМАЛИЗУЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПОМОГАЕТ ВЫРАБОТАТЬ ХОРОШУЮ ОСАНКУ, КРАСИВЫЕ, ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ И ТОЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, СПОСОБСТВУЕТ ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ.



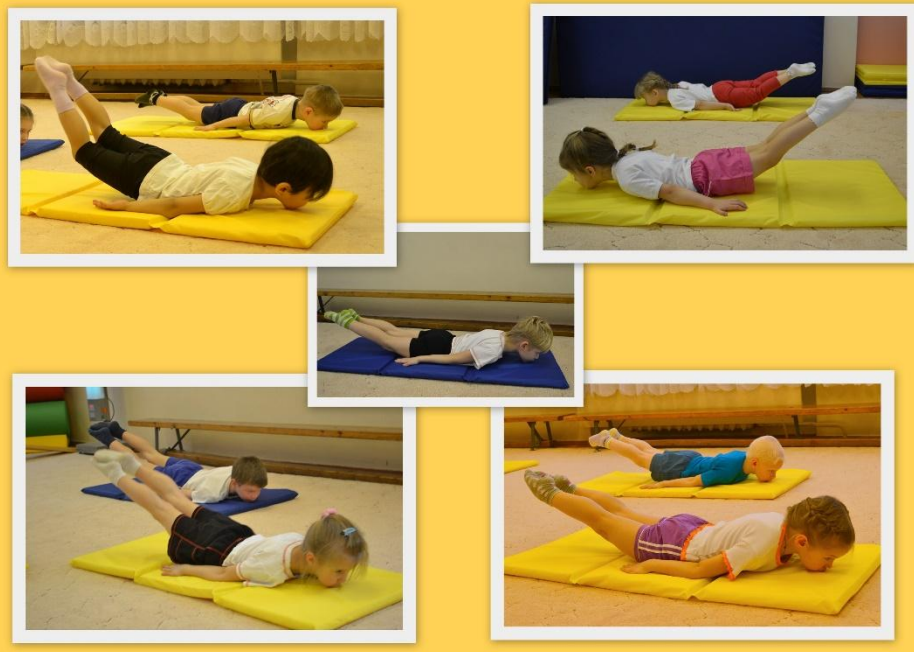
Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота, которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.



**До тех пор , пока позвоночник гибкий – человек молод,  
но как только исчезнет гибкость – человек стареет»  
индийские йоги**

**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ-  
РАСТЯЖКА МЫШЦ И СУСТАВНО-  
СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА РУК И НОГ,  
ПОЗВОНОЧНИКА**

**РАЗЫГРЫВАЕМ СКАЗКУ ПОД  
РИТМИЧЕСКУЮ МЕЛОДИЮ**



# Тропа здоровья

- ▣ «Тропа здоровья» позволяет проводить профилактику здоровья детей в игровой форме. Основными задачами организации "Тропы здоровья" являются:





## Важно не только сказать добрые слова, но и вложить и душу

- ▣ Посмотрим в глаза друг другу и скажем добрые слова (имя, пожелание доброго утра)



- ▣ С – светлая, счастливая, скромная
- ▣ В-вежливая, волевая
- ▣ Е - единственная
- ▣ Т- трудолюбивая
- ▣ Л- ласковая
- ▣ А - аккуратная
- ▣ Н – нежная и необыкновенная
- ▣ А - активная



- Улыбка- это положительный импульс для головного мозга.
- Развиваем доброжелательность
- Какой я?
- Сколько мне лет? Что я умею делать? Как я сижу, стою?
- Зачем мне нужны руки, ноги?
- Что находится внутри меня?
- Слежу ли я за своими жестами?
- Какое у меня лицо- добродушное или угрюмое?
- У меня есть желания? Какие?

# Л.Латохина

- Гигиена тела и души
- ▣ Водные процедуры как воздух нужны
- ▣ Закаляюсь в радость
- ▣ Народная мудрость
- ▣ Здоровый сон
- ▣ Как надо пить?
- ▣ Чистота в мыслях
- ▣ Учимся правильно дышать
- ▣ Оздоровительные минутки (для шеи, туловища, рук, пальчиков, для души, для глаз, для лица, для языка)

Выбираю путь

- ▣ Мое зло
- ▣ Мой страх
- ▣ Моя гордыня
- ▣ Мои сомнения
- ▣ Мое раздражение
- ▣ Моя жалость к себе
- ▣ Моя неуравновешенность

- ▣ Выбираю путь
- ▣ Мои добрые слова
- ▣ Мои добрые мысли
- ▣ Мои добрые поступки
- ▣ Моя вера в силу духа
- ▣ Мое терпение,  
терпимость
- ▣ Мое душевное  
равновесие

Тренируем тело,  
укрепляем дух

- ▣ Самомассаж
- ▣ Полный отдых-  
расслабление
- ▣ Комплекс «равновесие»
- ▣ Комплекс для ног и т.д.

Следуем заповедям  
здорового питания

- ▣ Азбука полезных  
продуктов
- ▣ Игра «Юный кулинар»
- ▣ Витаминный алфавит
- ▣ Живая пища
- ▣ Правила культурного  
поведения за столом



- ▣ Чтобы труд был в радость
- ▣ Трудовая закалка
- ▣ Как успеть сделать вереницу дел
- ▣ Цветок творю своим трудом
- ▣ Опыт включения в домашний труд

## Делюсь опытом

- ▣ Авторская программа
- ▣ Формы работы по оздоровлению детей
- ▣ Оформление наглядного материала
- ▣ Анкеты
- ▣ Что делать, если в детском саду нет специалистов по оздоровлению?
- ▣ Особенности проведения занятий
- ▣ Проверь себя

# Валеология

Греческое

Valeo – я здоров

Logos - учение



# ЧАСТИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА



- Человек
- Что у нас есть?  
Как сбберечь?
- Девочки и мальчики
- На кого я похож?
- Мое настроение и  
МОИ ЭМОЦИИ

# Игра «Конструктор»



- ▣ Собиралки
- ▣ Покази не себе



## ■ Игра «Послушай и собери»

Детям предлагается послушать литературные произведения – рассказы, стихи, сказки, в которых прорабатывается та или иная эмоция.

Прослушав, дети с взрослым обсуждают прочитанное и собирают нужную эмоцию на доске.

Например: отрывок и из стихотворения Т.



...Я позвал во двор ребят,  
Взял сестру и братца-  
Будем все кататься!  
Дал Сереже и Алеше,  
Дал Андрею, Кате, Гоше,  
Пусть порадует ребят  
Серебристый самокат  
Мы играли очень дружно-  
Радостью делиться нужно.  
(Т.А. Шорыгина «Мне  
купили самокат»)



- Работа с эмоцией печали: Остер «Вредные советы»; Р.н.с. «Гуси-лебеди», «Петушок и бобовое зернышко»; С. Маршак «Сказка о глупом мышонке»; К. Чуковский «Краденое солнце»:
- Работа с эмоцией удивления: А. Пушкин «Сказка о царе Салтане»; Д. Хармс «Что это было?»; Н. Носов «Живая шляпа»; В. Сутеев «Под грибком»; Н. Екимова «Облака».
- Работа с эмоцией страха: О. Князева «Веселые, грустные»; А. Кушнир «Что в углу?»; Г. Семенов «Счастливая ошибка»; Е. Пермяк «Самое страшное».



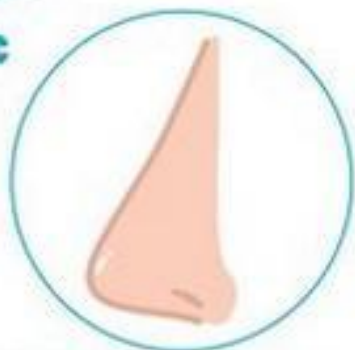
# Литература

- ▣ Работа с эмоцией радости: К. Ушинский «Четыре желания»; Е. Благинина «Вот какая мама!»; К. Чуковский «Краденое солнце».
- ▣ Работа с эмоцией гнева: К. Чуковский «Краденое солнце»; В. Викторov «Хмурый орел».
- ▣ Работа с эмоцией горе: И. Токмакова «Мне грустно».

# Органы чувств человека



**Вкус**



**Обоняние**

**Осязание**



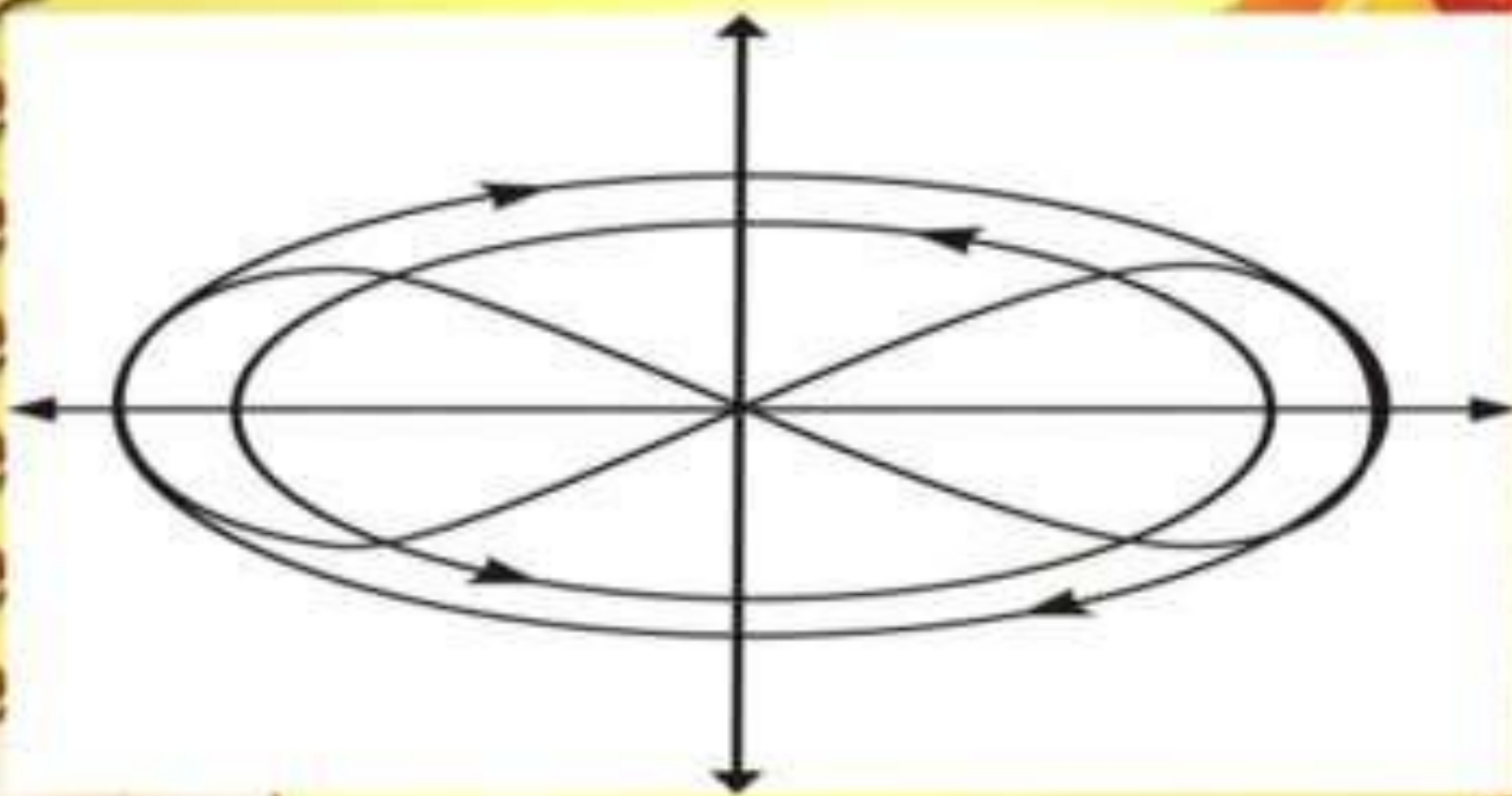
**Зрение**



**Слух**



# Гимнастика для глаз



# Игра «Что полезно нашему организму?»»



# Лэпбук



- Творческая деятельность детей и родителей
- Папка, на которую наклеиваем карманы, в которые вставляем материал по теме : загадки, стихи, книги о здоровье, рассказы детей, рисунки по теме, тематические фотографии



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

