

# МБДОУ «Детский сад №5 «Родничок», г. Луховицы



**«Сохранение и укрепление здоровья  
ребенка в условиях ДОО»**

# ЗДОРОВЬЕ -

здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

(по уставу ВОЗ)

## Физическое здоровье

состояние гармонии физиологических процессов и максимальная адаптация к условиям окружающей среды (здоровье тела, рост и развитие органов, физическая активность, иммунитет)

## Психическое здоровье

способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями

## Социальное здоровье

гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, социальная активность, благоприятное отношение с окружающими, усвоение правил и ценностей общества и т.д.

Я не боюсь еще и еще раз сказать:  
забота о здоровье - важнейшая  
работа воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости  
детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в  
СВОИ СИЛЫ.

**В. Сухомлинский**



## **Оптимальные условия, обеспечивающие полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении**

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников.

# Задачи по сохранению и укреплению здоровья:

- ▣ · Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированный на сохранение и укрепление здоровья.
- ▣ · Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.

- Изучить и внедрить в практику ДООУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.

- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через вовлечение родителей в совместную деятельность, а так же организацию консультативной помощи по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.







# Физкультурные уголки в группах



# Медицинский

# блок



# Здоровый образ жизни –

это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек





# Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

- формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья;
- воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться; есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- вырабатывать навыки правильной осанки;
- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- развивать художественный интерес.

## **Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:**

- ▣ Занятия физкультурой,
- ▣ Прогулки,
- ▣ Рациональное питание,
- ▣ Соблюдение правил личной гигиены,
- ▣ Закаливание,
- ▣ Создание условий для полноценного сна

# Формы оздоровительной работы:

- элементы музыкотерапии, свето- и цветотерапии, арт-терапии,
- психорелаксация,
- оздоровительные пробежки,
- целевые прогулки,
- занятия по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни,
- гимнастика пробуждения,
- закаливание,
- воздушные ванны
- игры с водой
- занятия физкультурой и ЛФК.





# Циклограмма использования оздоровительных мероприятий в режиме дня

<b>Утро</b>	Индивидуальная работа по развитию основных движений; пальчиковая гимнастика; артикуляционная гимнастика; самомассаж ладоней и лица; точечный массаж; утренняя гимнастика; дыхательная гимнастика.
<b>Перед каждым приёмом пищи</b>	Мытьё рук прохладной водой.
<b>Во время еды</b>	Посадка за столом; формирование культурно – гигиенических навыков.
<b>После каждого приёма пищи</b>	Полоскание полости рта кипяченной водой.
<b>ООД</b>	Динамические паузы; пальчиковая гимнастика; артикуляционная гимнастика; гимнастика для глаз; смена динамических поз, массаж, музыкотерапия.
<b>Прогулка</b>	Подвижные игры; элементы спортивных игр; босоножие; воздушные и солнечные ванны; игры с водой и песком; катание с горки; индивидуальная работа по развитию основных движений; целевые прогулки; оздоровительный бег.
<b>Перед сном</b>	Ходьба по коррекционным дорожкам; воздушные ванны, босоножие, релаксация.
<b>После сна</b>	Зарядка пробуждения; ходьба по коррекционным дорожкам; воздушные ванны; босоножие.
<b>Вечером</b>	Индивидуальная работа по развитию основных движений; пальчиковая гимнастика; точечный массаж; самомассаж; дыхательная гимнастика.

# Модель взаимодействия с семьей



# Система мероприятий для детей с нарушениями осанки, плоскостопием

- Наблюдение детей врачом-ортопедом 2 раза в год;
- ЛФК: комплексы упражнений с использованием различных атрибутов, контроль осанки у стены и лёжа;
- Консультирование родителей;
- Профилактическая работа с раннего возраста;
- Осуществление постоянного контроля за посадкой детей за столом, осанкой в течение дня;
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- Массаж - 2 раза в год курсами.



# Здоровьесберегающая технология



это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

# ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

# ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

- «Не навреди!»
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий.





# Современные здоровьесберегающие технологии<sup>1</sup>

```
graph TD; A[Современные здоровьесберегающие технологии1] --- B[Технологии сохранения и стимулирования здоровья]; A --- C[Технологии обучения здоровому образу жизни]; A --- D[Коррекционные технологии];
```

Технологии  
сохранения и  
стимулирования  
здоровья

Технологии  
обучения  
здоровому образу  
жизни

Коррекционные  
технологии

[1] Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007. - №2. - С.65-68.

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг.

Ритмопластика.

Динамические паузы.

Подвижные и спортивные игры.

Релаксация.

Технологии эстетической направленности.

Гимнастика пальчиковая.

Гимнастика для глаз.

Гимнастика дыхательная.

Гимнастика бодрящая.

Гимнастика корригирующая.

Гимнастика ортопедическая.





# Площадка нашего детского сада









# Стретчинг

- ▣ **Время проведения** : Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении
- ▣ **Особенности методики проведения:** Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы

# Ритмопластика

- ▣ **Время проведения :** Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста
- ▣ **Особенности методики проведения:** Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка





# Динамические паузы

- ▣ **Время проведения** : Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
- ▣ **Особенности методики проведения**:  
Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия

# Подвижные и спортивные игры

- ▣ **Время проведения** : Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
- ▣ **Особенности методики проведения**: Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр



# Релаксация

- **Время проведения** : В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
- **Особенности методики проведения**: Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы





# Гимнастика пальчиковая

- ▣ **Время проведения** : С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
- ▣ **Особенности методики проведения**: Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)



# Гимнастика для глаз

- ▣ **Время проведения** : Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
- ▣ **Особенности методики проведения**:  
Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

# Гимнастика для глаз

- Снимает глазное напряжение, укрепляет мышцы глаз, совершенствует их координацию
- Проводится ежедневно в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки начиная с младшего возраста
- Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога



# Гимнастика дыхательная

- ▣ **Время проведения** : В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
- ▣ **Особенности методики проведения**:  
Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

# Цели дыхательной гимнастики:

- Оздоровление организма.
- Профилактика ОРВИ.
- Активизация обмена веществ в мышцах.
- Тренировка дыхательной мускулатуры.



# **Дыхательная гимнастика Стрельниковой**

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей - подходит для ребятешек с 3-4 лет. Можно заниматься до глубокой старости, выполнять упражнения всей семьей!**

**Для первого занятия трех упражнений достаточно. На каждом последующем можно разучивать еще по 1 упражнению из комплекса Стрельниковой. Начинать гимнастику всегда надо упражнениями «Ладони» и «Погончики».**



**Весь базовый комплекс состоит из 14 упражнений. Автор методики рекомендует делать по 3 «захода», включающих в себя все упражнения последовательно, но при нехватке времени можно ограничиться и одним или двумя «заходами».**

**Заниматься лучше 2 раза в день: по утрам до завтрака и по вечерам до ужина. Можно заниматься и после приема пищи, но не ранее, чем через час. Не стоит делать гимнастику Стрельниковой для детей перед сном, так как она довольно сильно бодрит, и уложить ребенка после ее выполнения будет проблематично.**

**При выполнении упражнений сосредоточьтесь на вдохе (он выполняется с сомкнутыми губами) и не обращайтесь внимание на выдох – он должен происходить естественно.**

# Гимнастика бодрящая

- **Время проведения** : Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
- **Особенности методики проведения**: Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ





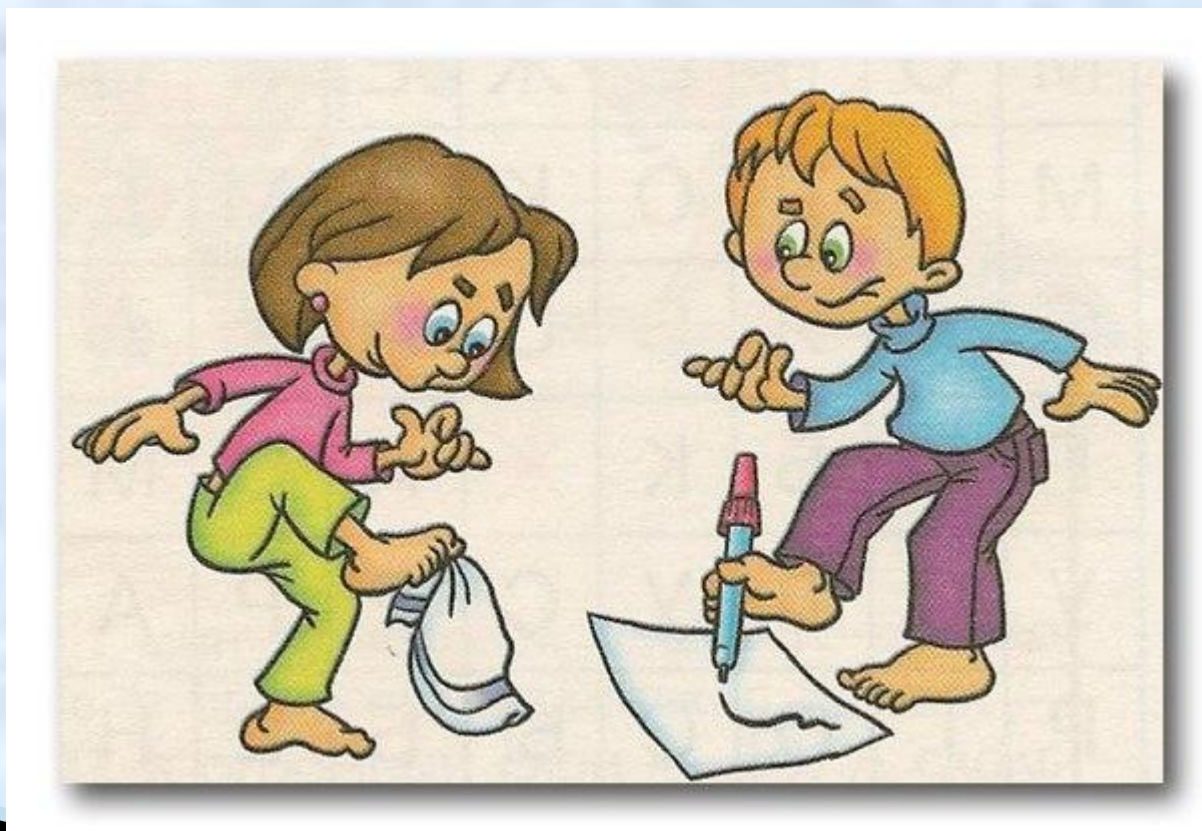
# Гимнастика корригирующая

- **Время проведения** : В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
- **Особенности методики проведения**: Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей





# Профилактика плоскостопия



# Причины возникновения плоскостопия:

- общая слабость,
- пониженное физическое развитие,
- рахит,
- лишний вес,
- тесная обувь,
- наследственная предрасположенность.



## ***Гимнастика ортопедическая***

**Шли бараны по дороге,**

Ходьба на носках

**Промочили в луже ноги.**

Ходьба на пятках

**Раз, два, три, четыре, пять**

Приподниматься на носки

**Стали ноги вытирать.**

Средней частью правой стопы

**Кто платочком, кто тряпицей,**

скользить по внутренней стороне

**Кто дырявой рукавицей.**

Голени левой ноги от стопы к колену.  
То же левой ногой 6-8 раз





**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**





# Игры с водой



# Технологии обучения здоровому образу жизни:

**Физкультурное занятие**

**Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)**

**Коммуникативные игры**

**Занятия из серии «Здоровье»**

**Самомассаж**

**Точечный самомассаж**





# Проблемно-игровые технологии (игротренинги и игротерапия)

- **Время проведения** : В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
- **Особенности методики проведения**: Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности



# Занятия по формированию здорового образа жизни

- **Время проведения** : 1 раз в неделю по 25-30 мин. со старшего возраста
- **Особенности методики проведения**: Могут быть включены в сетку занятий в образовательную область «Познание»



# Самомассаж

- ▣ **Время проведения** : В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
- ▣ **Особенности методики проведения:** Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму



# Точечный самомассаж

- ▣ **Время проведения** : Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста
- ▣ **Особенности методики проведения:**  
Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал

# Коррекционные технологии

**Арттерапия**

**Технологии музыкального  
воздействия**

**Сказкотерапия**

**Технологии воздействия цветом**

**Технологии коррекции поведения**

**Психогимнастика**

**Фонетическая ритмика**

# Арттерапия

- ▣ **Время проведения** : Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы
- ▣ **Особенности методики проведения:**  
Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий



# Технологии музыкального воздействия

- ▣ **Время проведения** : В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей
- ▣ **Особенности методики проведения:** Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

# Сказкотерапия

- **Время проведения** : 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста
- **Особенности методики проведения**: Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей



# Технологии воздействия цветом

- ▣ **Время проведения** : Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач
- ▣ **Особенности методики проведения:**  
Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка



# Технологии коррекции поведения

- ▣ **Время проведения**: Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста
- ▣ **Особенности методики проведения**:  
Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий

# Психогимнастика

- ▣ Время проведения : 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.
- ▣ Особенности методики проведения: Занятия проводятся по специальным методикам



# Фонетическая ритмика

- ▣ **Время проведения** : 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.
- ▣ **Особенности методики проведения**: Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

## Утренняя гимнастика:

дыхательная гимнастика;  
пальчиковая гимнастика;  
общеразвивающие упражнения;  
танцевальные упражнения, ритмопластика;  
использование элементов упражнений из различных оздоровительных методик: аэробика, стретчинг и др.

## Перед занятиями:

различные виды массажа (точечный массаж, самомассаж и др.);  
пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз.

## На занятиях:

- физкультминутки;  
- смена динамических поз;  
дыхательные упражнения;  
пальчиковая гимнастика;  
- гимнастика для глаз



### **Утренняя прогулка:**

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;  
оздоровительная ходьба, бег.

### **Перед сном:**

релаксация, саморегуляция, закаливающие процедуры.

### **После сна:**

гимнастика пробуждения;  
дыхательная гимнастика;  
пальчиковая гимнастика;  
ходьба с использованием специального физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза), закаливающие процедуры.

### **Перед ужином:**

массаж на профилактику простудных заболеваний;  
дыхательная гимнастика.

# Литература:

- Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / авт.-сост. Л.Г. Верховзина, Л.А. Заикина. – Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
- Красикова И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона Век», 2012. – 192 с., ил.
- Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: Корона принт, 2013. – 176 с.: ил.
- Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона Век», 2014.



- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 128 с.
- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 144 с.
- Современные технологии обучения дошкольников / авт.-сост. Е.В. Михеева. – Волгоград: Учитель, 2014.
- Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / авт.-сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2013. – 159 с.

- ▣ Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2014. – 143 с.
- ▣ Укрепление здоровья ребенка в детском саду. Из опыта работы ДОУ: Методическое пособие / Сост.: Е.А. Якимова, И.Л. Тимофейчук, Н.Э. Фатюшина и др.; Под общ. ред. М.Е. Верховкиной. – СПб.: КАРО, 2014.
- ▣ Е.И. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Захарина Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: метод. пособие. – СПб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕССС», 2015. – 240 с.



**Спасибо за  
внимание,  
будьте  
здоровы!**