



Дошкольное образовательное учреждение детский сад  
«Солнышко» с.Маяк

Современные  
здоровьесберегающие  
технологии, используемые в  
детском саду

Выполнила: воспитатель Бабич Е.А.





# Перед ДО стоят несколько задач

1. Активное участие педагогов дошкольного образовательного учреждения в эффективном использовании здоровьесберегающих технологий
2. Разнообразить формы работы по формированию у дошкольников Культуры сохранения собственного здоровья
3. Использовать оздоровительные виды деятельности в режиме дня



# Здоровьесберегающие технологии



целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия



*ребёнка и педагога*

*ребёнка и родителей*

*ребёнка и доктора*



## **Цель здоровьесберегающих образовательных технологий**

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки ЗОЖ
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни





## **Система здоровьесбережения в ДОУ**

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, сказкотерапия, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.



## Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;
- Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
- Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.



## Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДООУ.
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ.
- Установление контактов с социальными партнёрами ДООУ по вопросам здоровьесбережения.
- Освоение педагогами ДООУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДООУ.
- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
- Работа валеологической направленности в родителями ДООУ.



# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика после сна







## Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Самомассаж
- Активный отдых (физкультурный досуг, праздник, «День здоровья», Музыкальный досуг)






## Коррекционные технологии

- Артикуляционная гимнастика
- Технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технология воздействия цветом





# Современные здоровьесберегающие технологии

- Степ – аэробика
- Стопотерапия



# Динамические паузы



Е

ей





# Подвижные и спортивные игры



Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней подвижности.





# Релаксация

Используется классическая, спокойная музыка, звуки природы.



Будто мы лежим на травке...  
На зелёной мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас,  
Руки тёплые у нас.  
Жарче солнышко пригрело  
-И ногам тепло, и телу.  
Дышится легко, вольно, глубоко



# Пальчиковая гимнастика



Этот пальчик – папа,  
Этот пальчик – мама,  
Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик – бабушка,  
Это пальчик – Я,  
Вот и вся моя семья!



# Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 минут, в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.







# Дыхательная гимнастика



Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.



# Гимнастика после сна, 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.*





# Ритмопластика

Ритмическая гимнастика укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности





# Утренняя гимнастика

Точно знаем : поутрам  
Взрослым всем и малышам  
Чтоб стать сильным и здоровым  
Не болеть и быть весёлым,  
Надо быстро просыпаться  
И зарядкой заниматься.





# Активный отдых

Физкультурные досуги и праздники, «Дни здоровья», музыкальные досуги





# Сказкотерапия





# Работа с родителями

Педагогические беседы, общие и групповые родительские собрания, консультации, выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями, участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов, совместное создание предметно развивающей среды.





## **Взаимодействие ДООУ с семьей по опросам охраны и укрепления здоровья детей:**

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ;
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения






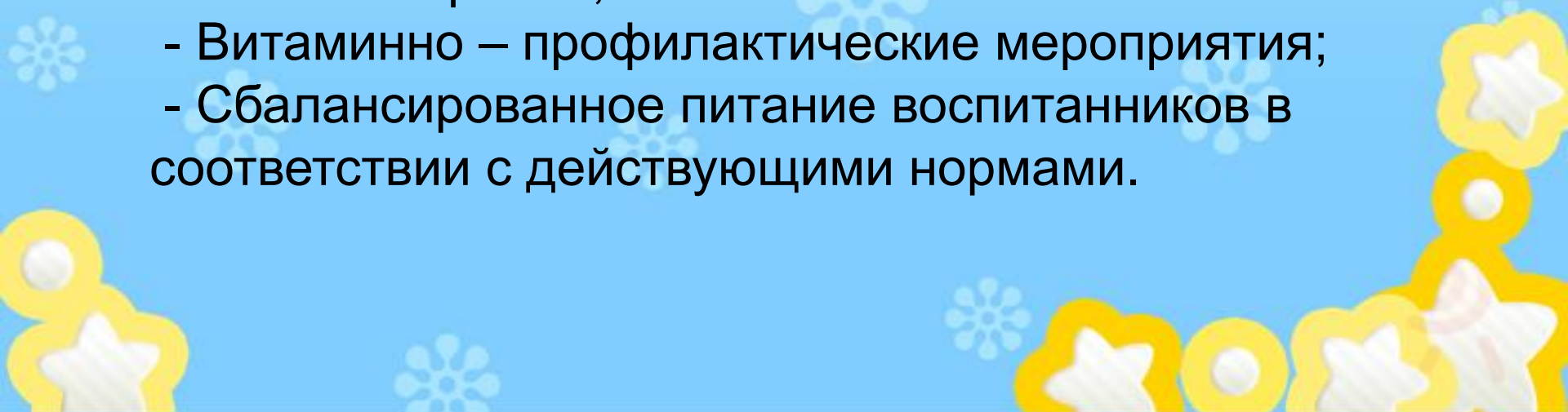
## **Психолого – педагогическое сопровождение развития :**

- Создание комфортных условий пребывания детей;
- Создание психологического комфорта в группах;
- Обеспечение педагогами ДОО положительно – эмоциональной мотивации педагогического процесса, проведение режимных моментов, индивидуальной работы и всех видов детской деятельности;
- Личностно – ориентированный стиль взаимодействия педагога с детьми;
- Медико – педагогическая поддержка ребенка.





# Оздоровительная и лечебно – профилактическое сопровождение:

- Кварцевание помещений;
  - Режим теплового комфорта;
  - Режим проветривания во время дневного сна;
  - Воздушные и солнечные ванны;
  - Умывание холодной водой;
  - Чеснокотерапия;
  - Витаминно – профилактические мероприятия;
  - Сбалансированное питание воспитанников в соответствии с действующими нормами.
- 



## Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
2. Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.
3. Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
5. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;
6. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.



# Картотека и литература по здоровьесбережению



*Точечный массаж  
или  
Волшебные точки.*



Ищем пальчиком кружок,  
Занимайся ты дружок,  
Десять раз вращаем влево,  
Десять раз вращаем вправо,  
А сейчас все скажем дружно:  
- Заниматься этим нужно!



Картотека  
сюжетно-подвижных игр  
для детей 3-4 лет

и другие



***Спасибо  
за внимание!***