

# Здоровьесберегающие технологии для детей 6-7 лет



*Слюсарь Тамара Викторовна  
Директор школы-сада  
с.Молчаново, Молчановского района.*





# СТАТИСТИКА

- За последние 10 лет число школьников с хронической патологией возросло в 1.5 раза, а среди подростков - 2.1 раза. За время обучения 70% функциональных расстройств переходят теперь в стойкую хроническую патологию к окончанию школы, в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза - органов пищеварения, в 2 раза - число нервно-психических расстройств. Наиболее значительный прирост всех нарушений состояния здоровья отмечен в 7, 10 лет и в период от 12 до 17 лет. При этом считается, что отрицательное влияние внутришкольной среды и прежде всего перегрузок в начальной школе составляет 12%, а в старшей - 21%. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна - развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний.
- Наш детский сад работает по теме «Здоровьесберегающие технологии 3 года. Разработана программа «Здоровье», согласно которой проводятся многие мероприятия, укрепляющие здоровье малышей.

# летняя олимпиада малышей

- Уже второй год, 1 июня, в нашем районе проводятся летние соревнования на приз главы Молчановского района с участием дошкольников и младших школьников.
- Все команды награждаются
- Дипломами и ценными призами.



# Массаж после дневного сна

- Ежедневно после дневного сна в детском саду проводится массаж биологически активных точек (для профилактики простудных заболеваний)



# ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

- Осенью, когда красота нашей природы привлекает внимание всех людей, старшие дошкольники с огромным желанием и радостью идут в поход с родителями и педагогами.
- На свежем воздухе организуются спортивные соревнования, конкурсы, игры...
- С восторгом принимается детьми обед на природе!
- Уставшие, но довольные, с массой приятных впечатлений, возвращаются они домой.



# нетрадиционные методы оздоровления детей

- Ароматерапия с применением эфирных масел (эвкалипт, пихта, лаванда, лимон...)
- Фитотерапия
- Массаж (биологически активных точек, ушных раковин, кистей рук, стоп...)
- Психогимнастика
- Дыхательная и звуковая гимнастика (профилактика заболеваний верхних дыхательных путей)
- Питание.



# закаливание детей

- Большое значение для здоровья детей имеет закаливание.  
Воздух, солнце и вода - вот естественные факторы, которые помогают ребенку обрести стойкость к любым атмосферным условиям.



# схема комплексной работы в доу

## **Сотрудничество с ЦРБ**

Медицинский осмотр  
Определение группы  
Здоровья  
Выработка линии программы  
«Здоровье»  
Рекомендации для  
воспитателей,  
родителей, руководителя  
физического воспитания

## **Оздоровительный режим**

Четкий распорядок дня  
Прогулки  
Организация физической и  
умственной нагрузки  
Минуты здоровья  
Час здоровья  
Дни здоровья  
Каникулы здоровья  
Щадящий режим для  
ослабленных и часто  
болеющих детей

## **Оздоровительно-двигательный режим**

Утренняя гимнастика и  
физкультурные занятия на  
свежем воздухе  
Ритмическая и логогимнастика,  
гимнастика после сна  
Оздоровительная ходьба  
Оздоровительный бег  
Подвижные игры  
Физкультминутки и паузы  
Игры-эстафеты  
Спортивный уголок дома, в  
детском саду  
Минитуризм  
Самомассаж  
Дорожка здоровья  
«Стадион здоровья»

## **Оздоровительно-двигательный режим**

Умывание холодной водой  
Полоскание полости рта отварами трав, хвойным  
отваром, солевым раствором, водой с понижением  
температуры  
Ароматерапия  
Контрастные воздушные ванны  
Босохождение (стопотерапия)  
**Бодрящее** - по ребристой дорожке, по специальным  
коврикам, по гальке, горячему песку, скошенной  
траве;  
**Успокаивающее** – по теплому песку, земле,  
пушистым дорожкам, полу

## **Рациональное оздоровительное питание**

Овощетерапия  
Фруктотерапия  
Сокотерапия  
Фитотерапия