

---

# **«Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

*Подготовила учитель-логопед: Еремеева Е.Н.*

# Здоровье

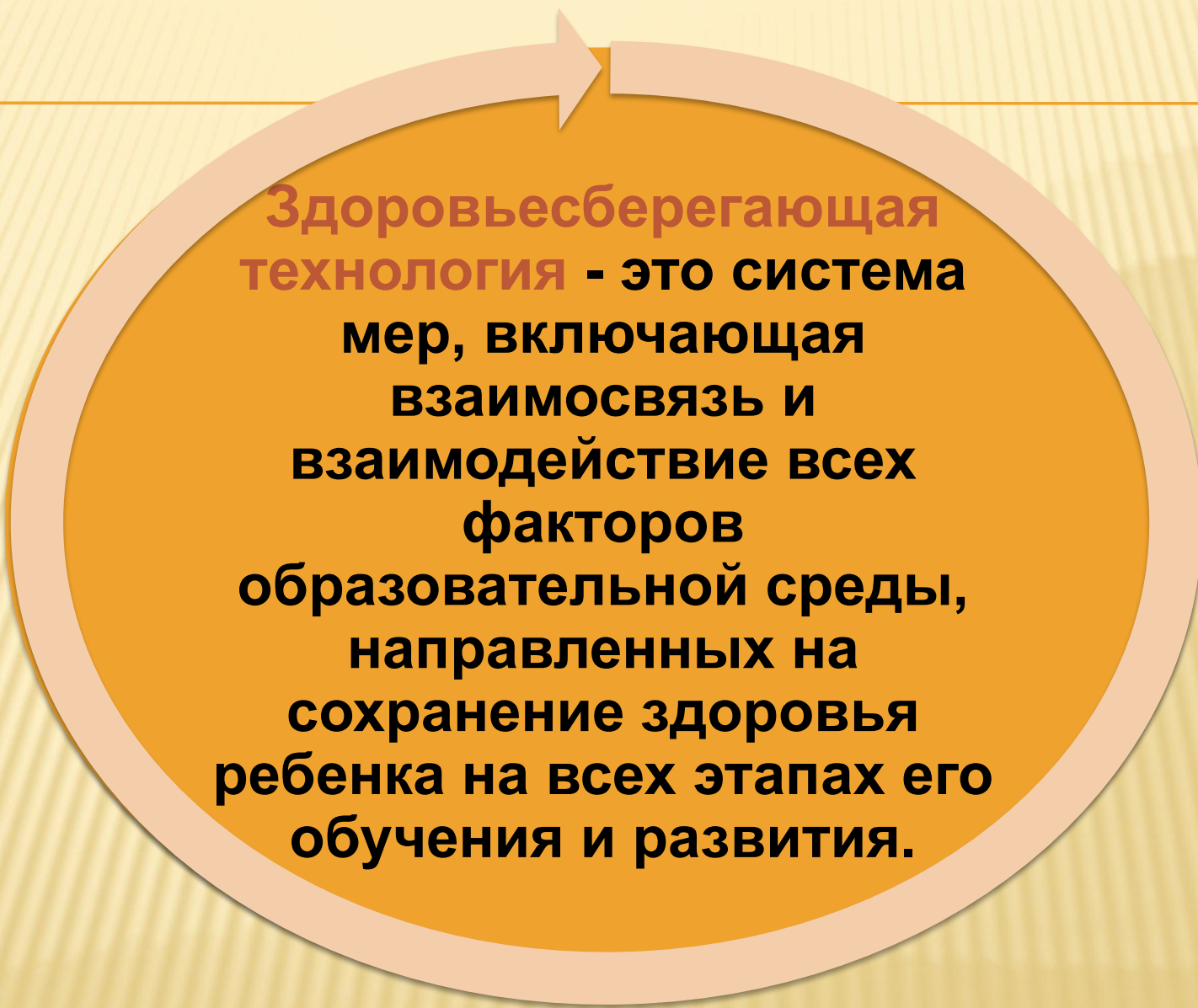
**«Забота о здоровье — это  
важнейший труд педагога.**

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).



**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.**

# Здоровьесберегающие технологии



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



ребенка и педагога



ребенка и родителей



ребенка и доктора

# **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**

# ВИДЫ здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Медико-профилактические

Физкультурно-  
оздоровительные

Валеологическое  
просвещение  
родителей

Здоровьесбережение и  
здоровьеобогащение  
педагогов  
дошкольного образования

Технологии обеспечения  
социально-психологического  
благополучия ребёнка

# Элементы медико-профилактических технологий:

- ❖ Организация мониторинга здоровья дошкольников
- ❖ Организация и контроль питания воспитанников
- ❖ Организация и контроль физического развития детей
- ❖ Организация и контроль закаливания детей
- ❖ Организация и помощь в обеспечении требований СанПин
- ❖ Разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья



# ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:

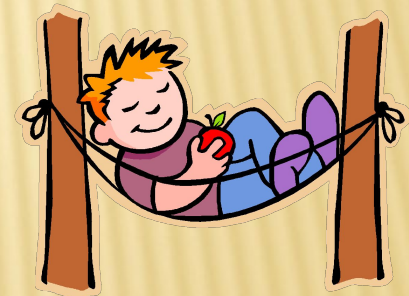
- **технологии сохранения и стимулирования здоровья**
- **технологии обучения здоровому образу жизни**





# ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНОЛОГИЙ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ:

- ▣ Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика бодрящая



# АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

---

- Это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.
- Артикуляционные упражнения преподносятся детям в виде сказок, стихов, загадок, считалок, образных иллюстраций. Занятие становится интересным, увлекательным, эмоциональным. Ребенок не замечает, что его учат. А это значит, что процесс развития артикуляционной гимнастики протекает активнее, быстрее, преодоление трудностей проходит легче.

# Игровые технологии для развития мелкой моторики в рамках логопедических занятий.

## Массаж Су – Джок шариками.

Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.

Я мячом круги катаю,  
Взад - вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку,  
Будто я сметаю крошку.  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка.  
Каждым пальцем мяч  
прижму  
И другой рукой начну.



**МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ ЭЛАСТИЧНЫМ КОЛЬЦОМ. ДЕТИ  
ПООЧЕРЕДНО НАДЕВАЮТ МАССАЖНЫЕ КОЛЬЦА  
НА КАЖДЫЙ ПАЛЕЦ, ПРОГОВАРИВАЯ СТИХОТВОРЕНИЕ  
ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ.**

Раз – два – три – четыре – пять,  
*/разгибать пальцы по одному/*  
Вышли пальцы погулять,  
Этот пальчик самый сильный,  
самый толстый и большой.  
Этот пальчик для того,  
чтоб показывать его.  
Этот пальчик самый длинный  
и стоит он в середине.  
Этот пальчик безымянный,  
избалованный он самый.  
А мизинчик, хоть и мал,  
Очень ловок и удал.



## ИГРА «ПИНЦЕТЫ»

- С помощью пластмассовых пинцетов дети достают из контейнера резиновые игольчатые шарики. Используем этот вид задания при автоматизации звуков:
- «Достань мячик и придумай слово на заданный звук», при отработке правильного употребления предлогов:
- «Достань мячик и спрячь его за спину, пронеси над головой, достань из-под стола....и т.д.» Вариантов много, а, главное, работая над моторикой – мы развиваем речь!!!





# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс упражнений, который служит основой для развития мелкой моторики, ручной умелости и координации движений рук, что, в свою очередь, способствует развитию речевого центра головного мозга.

Используется на всех видах занятий и в свободное время.

# ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

---

Поднимает настроение и мышечный тонус, а также служит для профилактики нарушений осанки.

Включает в себя воздушный (контрастный) метод закаливания в сочетании с общеразвивающими и координационными упражнениями.

Выполняется после сна.

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

---

Система дыхательных упражнений, направленных на развитие дыхательного аппарата путем тренировки речевого и голосового аппарата, сочетающаяся с соответствующими движениями. Занятия по дыхательной гимнастике рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю. Дыхательные упражнения проводятся 2 раза в день: в утренние часы на зарядке, на спортивных, музыкальных занятиях для восстановления дыхания. Использование дыхательных упражнений в сочетании с аромотерапией.



## **ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

- Дыхательные упражнения с произнесением гласных и согласных звуков. Используется на всех видах занятий и в свободное время.

### □ **Биоэнергопластика**

- Новая методика проведения артикуляционной гимнастики, которая помогает детям справиться с речевыми трудностями. Проводиться одновременно с движениями кисти руки (правой или левой), затем обеих, имитирующих движения челюсти языка, губ. Проводится логопедами и воспитателями речевых групп в утренние и вечерние часы, на занятиях.

### □ **Логоритмика**

- Система музыкально-двигательных, речедвигательных и музыкально-речевых игр и упражнений, осуществляемых в целях логопедической коррекции. Используется на всех видах занятий и в свободное время.

### □ **Корректирующая гимнастика**

- Комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Занятия по корректирующей гимнастике проводятся 2 раза в неделю с подгруппой детей 10-12 человек, продолжительность-45 минут.

### □ **Гимнастика для глаз**

- Комплекс упражнений, способствующий профилактике нарушения зрения. Середина занятия.

### □ **Игрогимнастика**

- Служит основой для освоения ребенком различных видов движений (строевые, ОРУ, акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки). Используется на занятиях физической культуры, ритмике.

# ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

□ Утренняя гимнастика

- Физкультурные занятия
- Занятия из серии «Азбука здоровья»
- Самомассаж
- Активный отдых



## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ**

---

- Способствует укреплению различных групп мышц, снятию напряжения, утомления в отдельных мышечных группах, уменьшению болевого синдрома, восстановлению мышечных функций. Массаж обязательно сочетается с лечебной гимнастикой. Проводится до и после гимнастики.

### **Самомассаж, взаимомассаж**

Основа закаливания и оздоровления детского организма, помогает снизить раздражительность и агрессию, стимулирует биологически активные точки. В начале занятия. В утренние часы, при проведении гимнастики пробуждения.

### **Точечный массаж**

Надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осознательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов, как элемент психофизической тренировки. Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется для профилактики ОРЗ, гриппа, для улучшения протекания нервных процессов.

# Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка

- *Технологии музыкального воздействия*
- *Сказкотерапия*
- *Технологии воздействия цветом*
- *Технологии коррекции поведения*
- *Другие коррекционные технологии*



## МУЗЫКОТЕРАПИЯ

- Создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствует коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательной-игровой деятельности. Технология носит как коррекционную, так и профилактическую направленность и может широко применяться в работе с детьми.  
Музикотерапия (как фон), в свободное время. Заторможенные малыши нуждаются в стимулирующей музыке, возбужденные – в успокаивающей, дети дистонического типа – в стабилизирующей. В зависимости от части занятия или организуемой деятельности, в которой музыка выступает как фон, также используется музыка разного вида (деление музыки на виды в определенной степени условно)

### □ ЦВЕТОТЕРАПИЯ

- Это целенаправленный подбор и применение соответствующего светового режима для ребенка (группы детей) с целью достижения желаемого профилактического, коррекционного или реабилитационного эффекта в его психофизическом статусе. Элементы цветотерапии прослеживаются и в цветовом оформлении помещений и в использовании цветных пятен при организации двигательной активности

### □ СКАЗКОТЕРАПИЯ

- Данная технология позволяет спроектировать на сказочную ситуацию проблемы, страхи, волнующие ребенка и позволяет ребенку самому, или при помощи взрослого найти пути их преодоления. Используется в свободной деятельности, на занятиях с психологом, логопедом.

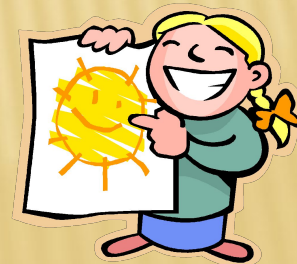
## АРОМОТЕРАПИЯ

---

- Использование эфирных масел лекарственных растений для профилактики стрессовых состояний, нервного перенапряжения, различных инфекционных и острых респираторных заболеваний, создания комфортной обстановки. Через аромалампу воздух насыщается парами эфирных масел, индивидуальные аромамедальоны, подушечки с душистыми травами для улучшения сна
  - ФИТОИОНОГАЛЬВАНИЗАЦИЯ
- Насыщение воздуха фитонцидами лекарственных растений (лук, чеснок). В осенне-зимний период, во время эпидемии гриппа лук и чеснок, нарезанные мелкими кусочками, раскладываются в помещении
  - ФИТОТЕРАПИЯ
- Использование комплекса лекарственных трав для укрепления адаптивности организма ребенка к влиянию вредных факторов окружающей среды, оздоровления, профилактики заболеваний. В детском учреждении целесообразно использовать отвары трав для полоскания, насыщать парами лекарственных трав воздух помещений. Используется в осенне-зимний период.

# НЕОБХОДИМО СТРЕМИТЬСЯ К ПОЛНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ В ЖИЗНИ КАЖДОГО РЕБЕНКА ТРЕХ МОМЕНТОВ:

- полное удовлетворение потребности в движении
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений
- достаточной индивидуальной умственной нагрузки



# СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ДОУ:

---

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия ;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) ;
- 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 ДОО

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОО.
- 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 ДОО.

# **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОО С СЕМЬЕЙ ПО ВОПРОСАМ ОХРАНЫ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.**

- Информационные стенды для родителей: в каждой возрастной группе должны работать 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
- Клубы и школы для родителей...

# Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

**Сформированные навыки ЗОЖ воспитанников, педагогов и родителей ДОУ**

**Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками**

**Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс**

**Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников**

**Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;**

**Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.**

---

**Желаю вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье.**

**Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.**

*С.Я.Маршак*

---

Спасибо за внимание!