

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 69  
Выборгского района г. Санкт-Петербурга

***Использование  
здоровьесберегающих  
технологий в режиме дня  
дошкольника.***

группа №6

Воспитатель Завьялова Н.А.



## **Забота о здоровье -**

*это важнейший труд воспитателя. От  
изнерадостности, бодрости детей зависит их  
шкoльная 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. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.



**Здоровьесберегающие технологии** - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью

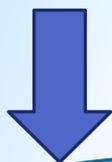
## **Задачи здоровьесбережения :**

- создание здоровьесберегающей среды
- сохранение здоровья детей
- повышение двигательной активности
- создание положительного эмоционального настроения
- снятие психоэмоционального напряжения.



*В работе с детьми мы используем здоровьесберегающие технологии, которые помогают в создании благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.*

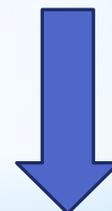
*Все здоровьесберегающие технологии можно  
разделить на 3 группы:*



**Технологии  
сохранения и  
стимулирования  
здоровья**



**Технологии  
обучения  
здоровому образу  
жизни**



**Технологии  
терапевтического  
воздействия в  
организованных  
формах обучения**

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

## ❖ *Динамические паузы, физкультминутки*

проводятся во время ООД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и др.

## ❖ *Подвижные и спортивные игры*

проводятся ежедневно как часть ООД по физической культуре, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

## ❖ *Контроль осанки*

## ❖ *Релаксация*

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью мы в своей работе используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, Моцарт), звуки природы .

### ❖ *Пальчиковая гимнастика*

проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендована всем детям, особенно детям с речевыми проблемами. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Тренирует мелкую моторику, речь, пространственное мышление, кровообращение, воображение. Проводится в любой удобный отрезок времени.

### ❖ *Дыхательная гимнастика*

проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

### ❖ *Мимическая гимнастика*

Эмоции в жизни человека имеет огромное значение и чем меньше эмоция представлена и переработана на психологическом уровне в виде осознанных чувств гнева, печали и т. д., тем сильнее звучит её телесный компонент в виде сердцебиений, потоотделения, мышечных зажимов, ведущим к болевым ощущениям. Эмоциональный разряд, формирующийся в глубинах мозга, требует выхода, а мимическая гимнастика и является этим выходом.

### ❖ *Артикуляционная гимнастика*

- является совокупностью специально подобранных упражнений, которые способствуют мышечному укреплению артикуляционного аппарата ребёнка

### ❖ *Гимнастика для глаз*

*проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.*

### ❖ *Гимнастика бодрящая*

*проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватях, ходьба по тропе здоровья и т.д.*

### ❖ *Закаливающие процедуры*

- воздушные ванны*
- полоскание горла водой комнатной температуры*
- мытье рук до локтя прохладной водой*



*Все составные здоровьесберегающего аспекта органично включены в режимы дня*

# Технологии обучения здоровому образу жизни

## ❖ Утренняя гимнастика.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Проводится ежедневно в течение 10–12 минут перед завтраком под музыку. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

## ❖ ООД по физической культуре

проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на воздухе. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

## ❖ ООД из серии «Здоровье»

проводятся в игровой форме 4 раза в месяц. Детям даются представления об индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека.



# Технологии терапевтического воздействия в организованных формах обучения

- ❖ **Технологии музыкального воздействия**(музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий)  
проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Спокойная классическая музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма.
- ❖ **Звукотерапия:**  
К еще одному терапевтическому направлению звукотерапии можно отнести лечение звуками природы. Этой методике как самостоятельной не существует, но она органично вписывается во многие направления традиционной медицины, в частности, в психотерапию.
- ❖ **Свето и цветотерапия:**(обеспечение светового режима; цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса)  
Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка
- ❖ **Сказкотерапия** - проводятся 2-4 раза в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Используется для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.



### ❖ *Коммуникативные игры*

проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. Игры строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

### ❖ *Самомассаж*

это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы в ООД.

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

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



# **Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.**

Взаимодействие коллектива детского сада с родителями воспитанников происходит под девизом: «**К здоровой семье через детский сад**», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни в условиях семьи. Работа с родителями является важной составляющей всего педагогического процесса.



## **Формы работы с родителями:**

- ❖ **Информационные стенды для родителей, (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры).**
- ❖ **Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, и др.).**
- ❖ **Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.**

# *Мы стремимся к полной реализации, в жизни каждого ребенка, трех моментов:*

- ❖ Достаточной индивидуальной умственной нагрузки*
- ❖ Обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений*
- ❖ полное удовлетворение потребности в движении.*

