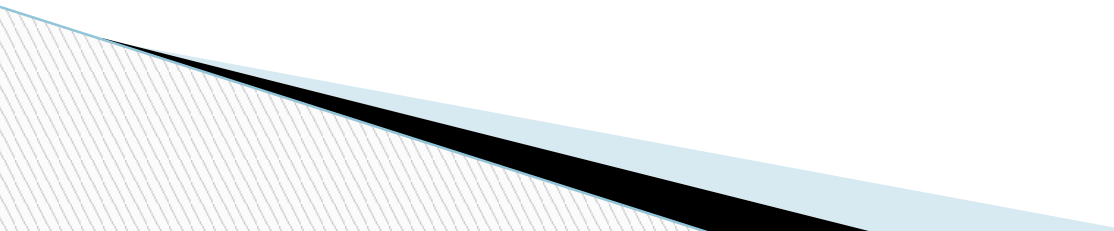


Использование здоровьесберегающих технологий  
для повышения уровня здоровья дошкольников,  
формирование у них навыков  
здорового образа жизни

Подготовила воспитатель:  
Резниченко И.И.



Забота о здоровье – это важнейший  
труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей  
зависит  
их духовная жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие, прочность  
знаний,  
вера в свои силы

В.А. Сухомлинский

## Актуальность

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей. Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка. Актуальность вопросов использования здоровьесберегающих технологий в ДОО возрастает год от года. Одним из важнейших условий решения задач оздоровительной работы является организация развивающей предметной среды.

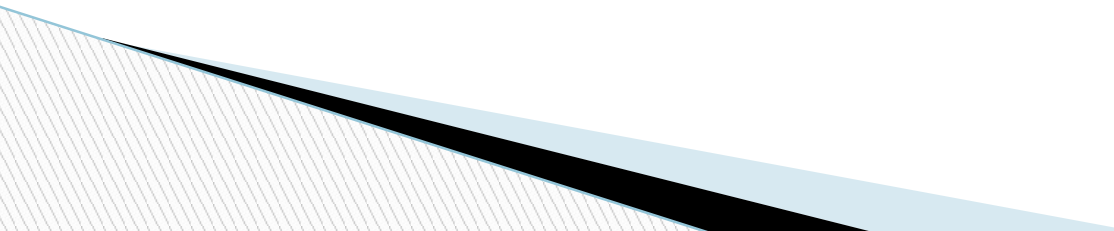
## Задачи

**Оздоровительные задачи:** охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

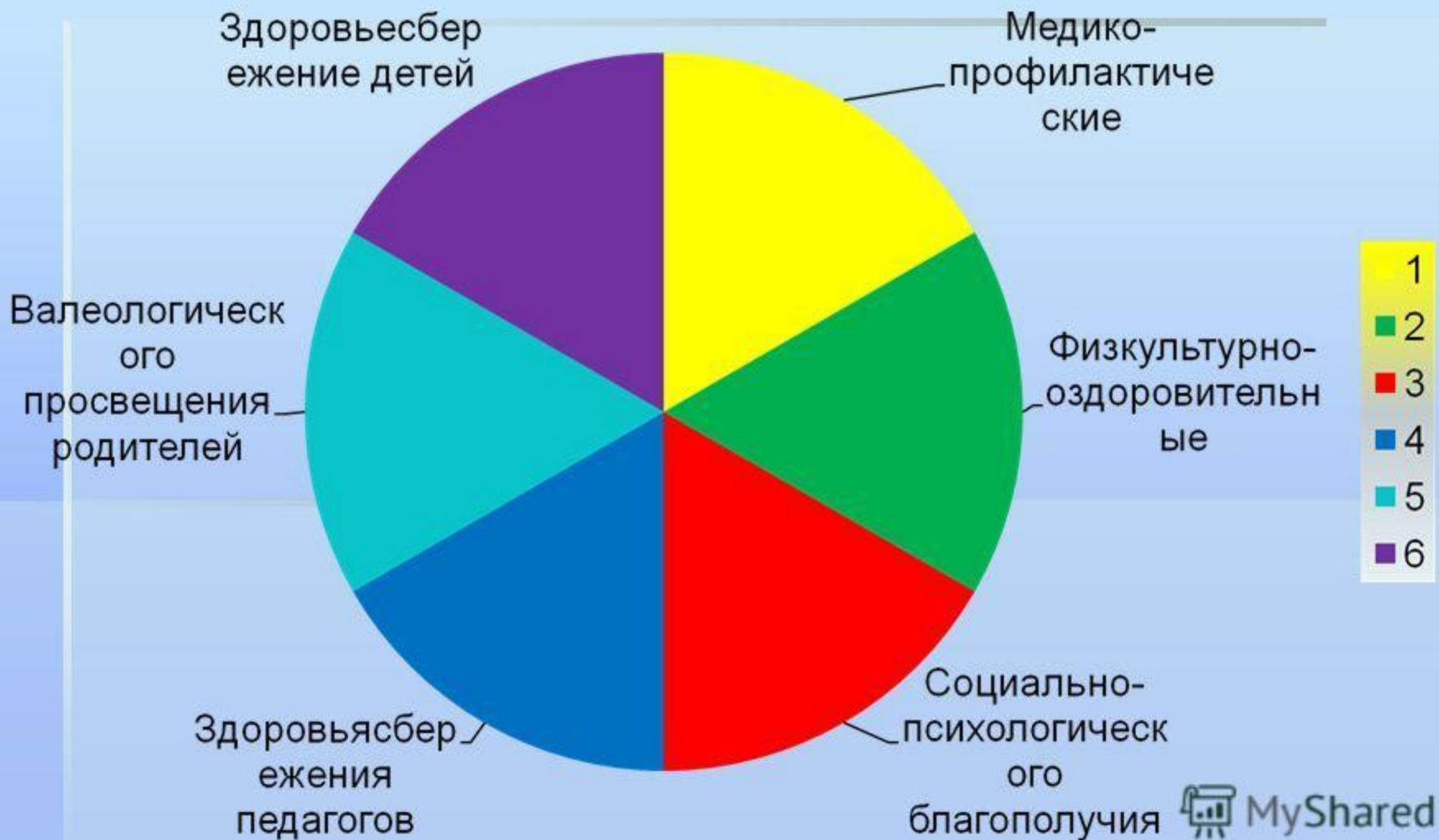
**Образовательные задачи:** формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; развитие физических качеств.

**Воспитательные задачи:** воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх.

## 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, адекватности.
- 

# Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:



**Медико-профилактические технологии,** обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств (организация мониторинга здоровья дошкольников, разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды).

**Физкультурно-оздоровительные технологии,** направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.



## **Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка,**

обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.

Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе.

**Технологии здоровьесбережения и  
здоровьеобогащения педагогов дошкольного  
образования,**

направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

## **Валеологическое просвещение родителей.**

Информационно-просветительская

деятельность выражается в

- формировании у родителей здорового образа жизни как ценности,
- в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в ДОУ,
- информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка,
- привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

## **Формы закаливания:**

- четкая организация теплового и воздушного режима в помещении;
- режим проветривания;
- соблюдение режима прогулок;
- неперегревающая одежда ребенка;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой);
- полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры;
- утренний прием детей на свежем воздухе;
- подвижные игры и физические упражнения на воздухе;
  - утренняя гимнастика;
- физминутки;
- гимнастика после дневного сна;
- хождение по массажному коврику босиком;
- использование нетрадиционного спортивного оборудования во время гимнастики и физических занятий;
- точечный массаж;
- витаминизация;
- бактерицидное обеззараживание воздуха;
- чеснокотерапия.

## **Создание системы двигательной активности в течение дня:**

- ❖ утренняя гимнастика (ежедневно);
- ❖ физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- ❖ музыкально - ритмические занятия (2 +2 раза в неделю);
- ❖ прогулки с включением подвижных игр;
- ❖ оздоровительный бег (ежедневно);
- ❖ пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- ❖ зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- ❖ оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- ❖ физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- ❖ эмоциональные разрядки, релаксация;
- ❖ ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- ❖ спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)

# ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



## Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

- ✓ Соблюдайте режим дня!
- ✓ Обращайте больше внимания на питание!
- ✓ Больше двигайтесь!
- ✓ Спите в прохладной комнате!
- ✓ Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- ✓ Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- ✓ Гоните прочь уныние и хандру!
- ✓ Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- ✓ Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- ✓ Желайте себе и окружающим только добра!

**Спасибо за внимание**

