



**Из опыта работы:  
Здоровьесберегающие технологии по  
проекту - «Бережем здоровье с  
детства».**

Воспитатель: Шарафутдинова С.А.



***Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть  
приятно.***

***Только надо знать.  
Как здоровым стать.***

- ▣ **Здоровье** — это одна из главных ценностей жизни человека. Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.
- ▣ **Здоровье детей** – это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью, родителями стоит задача воспитания здорового поколения.



- ▣ **Здоровье** (по определению ВОЗ) - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



# Основные компоненты здорового образа жизни:

- Рациональная двигательная активность.
- Развитие дыхательного аппарата.
- Сохранение стабильного психо-эмоционального состояния.
- Закаливание организма.
- Правильное питание.



# Актуальность

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.





- ▣ **“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.
- ▣ **Цель здоровьесберегающих технологий** – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.



# Здоровьесберегающая модель образовательного процесса

- Использование интегрированных, занятий, в результате которых дети чувствуют себя в комфортном психолого-эмоциональном состоянии, позволяет повысить мотивацию к обучающей деятельности, уверенность в себе, своих возможностях.
- Создание разнообразных стартовых условий для развития и обучения каждого ребенка.
- Личностно-ориентированное образование дошкольников, в результате которого снижается закомплексованность детей.
- Педагогическое направление также включает организацию здоровьесберегающей развивающей среды группы
- Введение в занятия оздоровительных технологий;
- Медико-оздоровительная (организация педагогического процесса в группе и семье на основе принципов ЗОЖ)



# Формы организации здоровьесберегающей работы:

- Физкультурные занятия.
- Самостоятельная деятельность детей.
- Оздоровительные процедуры в водной среде.
- Физические упражнения с закаливающими процедурами.
- Физические упражнения после сна.
- Физкультурные прогулки на стадион.
- Физкультурные досуги и развлечения.
- Дыхательная гимнастика.
- Пальчиковая гимнастика.
- Гимнастика бодрящая.
- Подвижные игры.
- Утренняя гимнастика.
- Сказкотерапия
- Релаксация и др.



# Цель проекта:

Укрепление здоровья дошкольников путём внедрения инновационных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий в практику работы в группе.



# Задачи:

- ▣ Сформировать у ребенка необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.
- ▣ Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- ▣ Дать представление о значении для здоровья человека физической культуры.
- ▣ Обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.
- ▣ Научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.
- ▣ Создать условия для накопления материала и оформления полученной детьми информации.
- ▣ Привлечь родителей к решению поставленных задач.

# Принципы:

- Комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания.
- Систематичность и последовательность.
- Индивидуально - дифференцированный подход.





# Ожидаемые результаты:

- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния.
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течение года);
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Нахождение взаимопонимания с родителями по вопросу здоровьесбережения и ведения здорового образа жизни.
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей;
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;



# Здоровьесберегающие технологии или 10 заповедей здоровья

- ▣ **Заповедь 1.** Соблюдаем режим дня.
- ▣ **Заповедь 2.** Регламентируем нагрузки.
- ▣ **Заповедь 3.** Свежий воздух.
- ▣ **Заповедь 4.** Двигательная активность.
- ▣ **Заповедь 5.** Физическая культура.
- ▣ **Заповедь 6.** Водные процедуры.
- ▣ **Заповедь 7.** Использование простых приемов массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.
- ▣ **Заповедь 8.** Теплый, доброжелательный психологический климат в коллективе.
- ▣ **Заповедь 9.** Питание.
- ▣ **Заповедь 10.** Творчество.

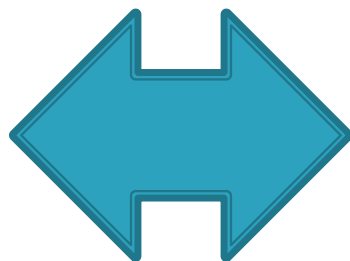
# Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

- Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, гулять, играть в одно и то же время.



# Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

- Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час».





# Заповедь 3 . Свежий воздух.

- Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.



- Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительных систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.





# Заповедь 4. Двигательная активность.

- Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка.



# Заповедь 5. Физическая культура.

- ▣ Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка.



## *Видов физической культуры очень много :*

- Физкультурные занятия в детском саду.
- Утренняя гимнастика.
- Физкультминутки.
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика для глаз и др.



# Заповедь 6. Водные процедуры.

▣ *Давайте же мыться ,плескаться,  
Купаться, нырять ,кувыркаться....*

*К. Чуковского.*



# Заповедь 7. Используйте простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.





# Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в группе.

- ▣ Обстановка, в которой воспитывается ребенок , психологический климат в группе имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее.



# Заповедь 9. Питание.

- Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание.



# Заповедь 10. Творчество.

- В творчестве ребенок может выразить себя : свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. Через творчество ребенок постигает прекрасное , гармонию мира.



- Для этого подходят различные виды деятельности :
- рисование,
  - лепка ( из пластилина, глины, теста),
  - изготовление поделок из бумаги,
  - шитье, вязание, плетение,
  - занятие музыкой и пение, прослушивание классической и детской музыки,
  - занятия танцами , театрализованной деятельностью.





## Вывод:

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложнённое развитие.



A decorative border surrounds the text, featuring a pattern of small blue and yellow dots. Large, stylized flowers in shades of pink, yellow, and orange are placed at the corners. Green vine-like elements with leaves are interspersed along the border. The background behind the border is a soft, light blue and yellow gradient.

**Спасибо за внимание.**