

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад №8 (комбинированного вида) г. Вязьмы Смоленской области

# «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ»

Выполнила:  
Лбойтцева Г.В.  
воспитатель, 1 кв. категория

2014 год

## НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В ДОУ

- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс.
- Разнообразии форм физкультурно-досуговой деятельности с дошкольниками.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.
- Обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка.
- Выявление интересов и способностей детей в двигательной активности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

## ЦЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

- ❖ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К РЕБЁНКУ - обеспечение высокого уровня здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, позволяющей дошкольнику решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, использовать полученные знания в повседневной жизни.
- ❖ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ВЗРОСЛЫМ - организация совместной деятельности в соответствии с запросами родителей, поиск новых путей взаимодействия с родителями, вовлечение их в ежедневную жизнь ДОУ.

# ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ РАБОТЫ

- Физкультурные занятия
- Самостоятельная деятельность детей
- Подвижные игры
- Утренняя гимнастика
- Оздоровительные физкультминутки
- Физические упражнения после дневного сна
- Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- Физкультурные досуги и развлечения
- Спортивные праздники
- Оздоровительные процедуры в водной среде

## ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

- Медико-профилактические;
- Физкультурно-оздоровительные;
- Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка;
- Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;
- Технологии валеологического просвещения родителей.

## МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- Организация мониторинга здоровья дошкольников; разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья.
- Организация и контроль питания, физического развития дошкольников, закаливания
- Организация профилактических мероприятий в детском саду.
- Организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов.
- Организация здоровьесберегающей среды.

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- Развитие физических качеств;
- Закаливание;
- Дыхательная гимнастика;
- Массаж и самомассаж;
- Развитие двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

## ТЕХНОЛОГИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА

- Обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье;
- Психолого- педагогическое сопровождение развития ребёнка.

## ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕОБОГАЩЕНИЯ ПЕДАГОГОВ.

- Развитие культуры профессионального здоровья педагогов детского сада;
- Развитие потребности к здоровому образу жизни.

## ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИЛИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ДОШКОЛЬНИКА.

- Обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ;
- Обретение валеологической компетентности родителей.
- Оказание родителям практической помощи в повышении эффективности воспитания, обучения и развития ребёнка.

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ В 3 ГРУППЫ:

ТЕХНОЛОГИИ  
СОХРАНЕНИЯ И  
СТИМУЛИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ

ТЕХНОЛОГИИ  
ОБУЧЕНИЯ  
ЗДОРОВОМУ  
ОБРАЗУ ЖИЗНИ

КОРРЕКЦИОННЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ

# ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- Стретчинг
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Корректирующая гимнастика
- Ортопедическая гимнастика

# ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Игротренинги
- Занятия из серии «Здоровье»
- Точечный самомассаж

# КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- Технологии музыкального воздействия
- Арттерапия
- Технологии коррекции поведения
- Сказкотерапия
- Технология воздействия цветом
- Закаливание

# Утренняя гимнастика

Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам.

Пусть болезни нас боятся,  
Пусть они не ходят к нам!



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

БЕЗ ГИМНАСТИКИ, ДРУЗЬЯ,  
НАШИМ ГЛАЗКАМ ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ!

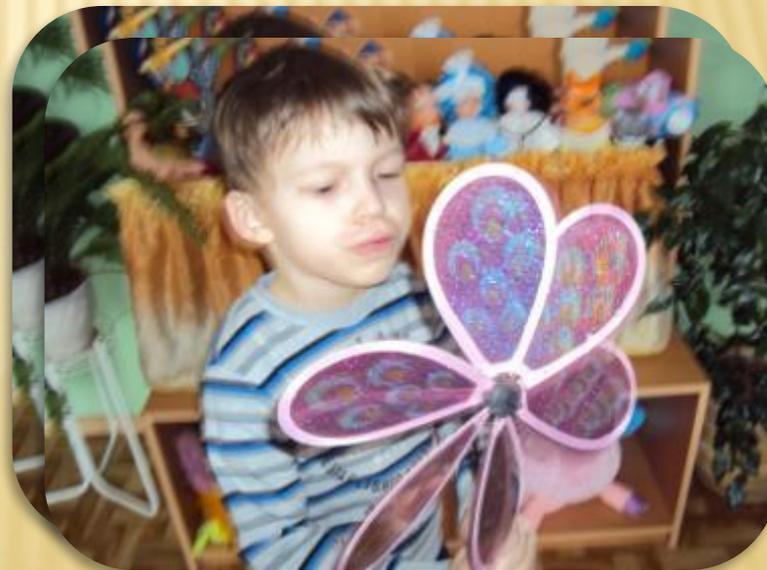


# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

ПАЛЬЧИКИ СИЛЬНЕЙ СЖИМАЕМ,  
ОТПУСКАЕМ, РАЗЖИМАЕМ.  
ЗНАЙТЕ, ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ,  
ОТДЫХАЮТ НАШИ ПАЛЬЧИКИ.



# ГИМНАСТИКА ДЫХАТЕЛЬНАЯ



# РЕЛАКСАЦИЯ

ВСЕ УМЕЮТ ТАНЦЕВАТЬ,  
ПРЫГАТЬ, БЕГАТЬ, РИСОВАТЬ.  
НО ПОКА НЕ ВСЕ УМЕЮТ  
РАССЛАБЛЯТЬСЯ, ОТДЫХАТЬ.



# КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



УЛЕТЕЛИ СНЫ В ОКОШКО,  
УБЕЖАЛИ ПО ДОРОЖКЕ.  
НУ, А МЫ С ТОБОЙ ПРОСНУЛИСЬ  
И, ПРОСНУВШИСЬ, УЛЫБНУЛИСЬ.

ОТКРЫВАЙ ОДИН ГЛАЗОК,  
ОТКРЫВАЙ ДРУГОЙ ГЛАЗОК  
.БУДЕМ МЫ С ТОБОЙ СЕЙЧАС  
ДЕЛАТЬ «ПОТЯГУШКИ»,  
ЛЁЖА НА ПОДУШКЕ.



# КОМПЛЕКСНОЕ ЗАКАПЛИВАНИЕ

В РОТ ВОЗЬМЁМ ВОДИЦЫ ДРУЖНО,  
НО ГЛОТАТЬ ЕЁ НЕ НУЖНО.  
РОТ ВОДА ПОМОЕТ НАМ  
БУДЕТ ВЕСЕЛО ЗУБАМ.



РУКАВИЧКУ Я ВОЗЬМУ  
СПИНКУ ДРУГА РАЗОТРУ.  
И КРУГАМИ, И КРУГАМИ  
ГРУДЬ МАССИРУЕМ РУКАМИ.

# ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА



# СТРЕТЧИНГ



# Ортопедическая гимнастика



ЧТОБЫ РЕЖЕ ОБРАЩАТЬСЯ  
ЗА СОВЕТОМ К ДОКТОРАМ,  
ОРТОПЕД НАМ ПРОПИСАЛ  
КОВРИКИ МАССАЖНЫЕ.  
МЫ ПО НИМ ШАГАЕМ  
НОГИ УКРЕПЛЯЕМ.



# ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ



# СПОРТИВНЫЕ ДОСУГИ



# ПРОГУЛКИ



# ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ



## Десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим как можно больше добра!

# ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

---

- ❑ Расширение знаний детей о способах укрепления и сохранения здоровья
- ❑ Формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни
- ❑ Формирование навыков здорового образа жизни
- ❑ Положительная динамика в снижении заболеваемости детей.
- ❑ Повышение родительской компетентности в сохранении и укреплении здоровья ребёнка в условиях ДОО.

**«Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть  
ВСЕГДА!»**

**Конфуций**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

