

Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ

Подготовила: воспитатель
Бикмурзина Е.М.



Здоровье - это состояние полного

физического, психического

и социального благополучия, а не просто

отсутствие болезней или физических

дефектов

(Всемирная организация здравоохранения).



« Забота о здоровье —

это важнейший труд воспитателя.

*От жизнерадостности, бодрости
детей зависит их духовная жизнь,*

*мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний,*

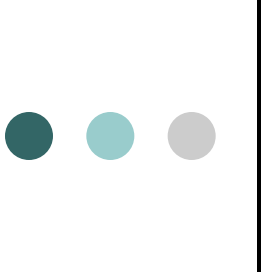
вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский



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.



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.



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 здоровьесобогащение 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*



Элементы технологий обучения здоровому образу жизни

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



Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка

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



*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*





Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

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




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 ДОО.*
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОО с родителями-спортсменами и др.).*
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения*
- Клубы и школы для родителей...*




**В здоровье -
сила!**



**Физкультура -
это радость!**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!



**Быть в движении -
значит укреплять
ЗДОРОВЬЕ!**