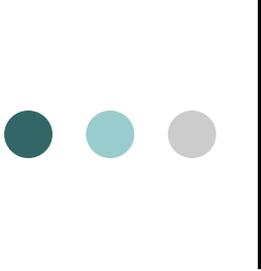


# Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ

Подготовила: воспитатель  
Бикмурзина Е.М.



***Здоровье*** - это состояние полного

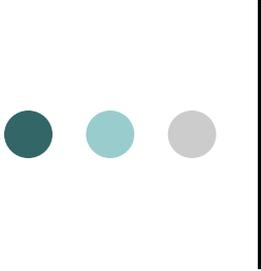
*физического, психического*

*и социального благополучия, а не просто*

*отсутствие болезней или физических*

*дефектов*

*(Всемирная организация здравоохранения).*



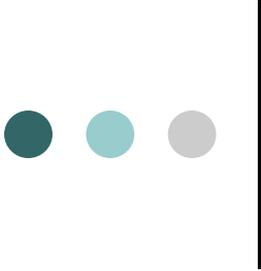
*« Забота о здоровье —  
это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости  
детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний,  
вера в свои силы»*

*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!**