

# Здоровьесберегающие технологии в ДОУ



# Здоровьесберегающие технологии - это

Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах обучения и развития



# Актуальность

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т. п.)
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

# Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

- Применительно к ребенку - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада
- воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека
- знания о здоровье и умения оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни
- безопасное поведение, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
- Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.



# Система здоровьесбережения в ДОУ:

- оздоровительные режимы;
- комплекс закаливающих мероприятий (хождение по "дорожкам здоровья", пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- непосредственная образовательная деятельность по физической культуре;
- 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;

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

РЕЛАКСАЦИЯ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

**Технология сохранения и стимулирования здоровья**

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ДОРОЖКИ ЗДОРОВЬЯ

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ



# Релаксация

Специальные подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

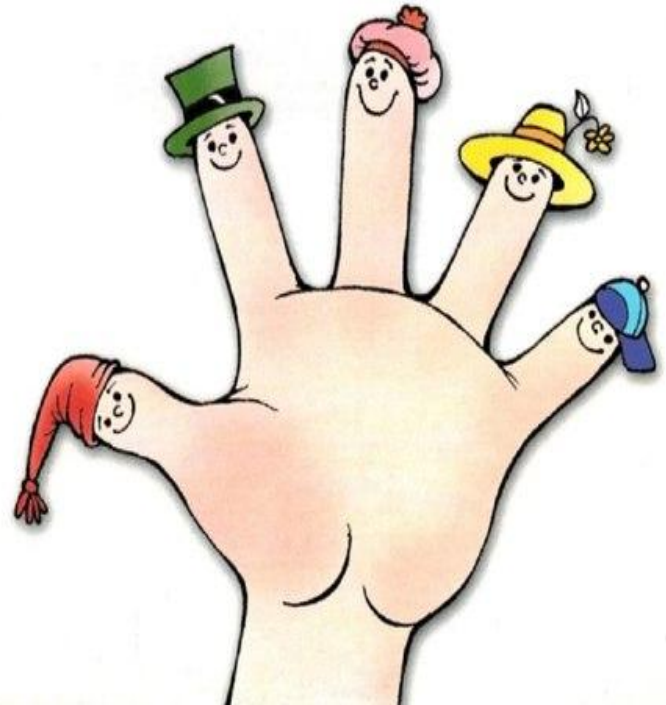


Дети учатся ощущать свои эмоции, расслабляться.

# Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- способствует овладению навыками мелкой моторики
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность голоса
- развивает психические процессы: память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность
- снимает тревожность





# Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полузаторможенном состоянии. Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги».

Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся по центrostремительным путям в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.



# Фитбол-гимнастика

**Фитбол-гимнастика** - это занятие на больших упругих мячах. Позволяет достичь следующих результатов:

- Гармонично тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Способствуют формированию правильного речевого дыхания, что особенно важно для детей с нарушениями речи;
- Упражнения без устойчивой опоры тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость;
- Оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой;



# Дорожки здоровья

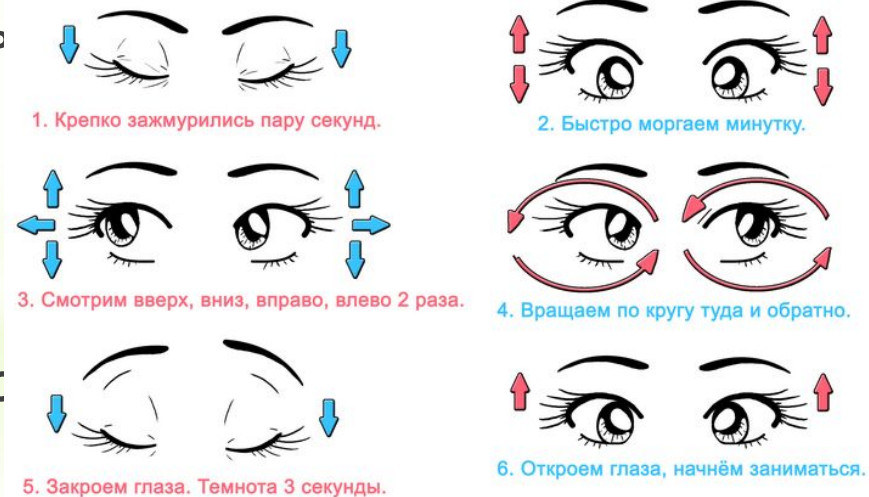
Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Дорожку здоровья можно сделать своими руками.



# Гимнастика для глаз

Каждый человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети в этом отношении гораздо восприимчивее к разным воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание. Для этого существует гимнастика для глаз. Гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов-потешек.

## Гимнастика для глаз



# Подвижные и спортивные игры

**Подвижная игра** – это сложная, двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная правилами.

Подвижные игры по содержанию и форме являются эстетической деятельностью (точность, слаженность, ловкость, выразительность движений). У детей появляется чувство удовольствия от самого двигательного процесса (от четкого построения).



# Динамическая пауза

**Динамическая пауза** – это кратковременное (в течении 1-2 минут мероприятие), которое способствует укреплению организма ребенка повышает его работоспособность.

## Функции:

- Развлекательную – создают благоприятную атмосферу
- Релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
- Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества
- Обучающая – давать новые знания, умения, навыки, и закреплять их.



# Дыхательная гимнастика

ДЫХАНИЕ – ОСНОВА ВСЕГО ЖИВОГО.

Дыхательная гимнастика:

- Улучшает носовое дыхание
- Ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей
- Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы
- Улучшает зрение, память
- Ликвидирует различные неврозы
- Улучшает работу органов пищеварения
- Укрепляет сосуды на ногах
- Улучшает звучание голоса



# Физкультминутки

Для ребёнка вся жизнь протекает в игре. В игре он учится, в процессе игры мы его воспитываем и развиваем.

Что же это такое-

**физкультминутки** для дошкольников? Это время для веселья, стихов и движения. Чтобы детишки хорошо росли и развивались, им просто необходимы такие чудесные подвижные физкультурные минутки.

**Физкультминутка** — кратковременные физические упражнения, проводятся в перерыве между занятиями.





# Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, освещающие вопросы оздоровления (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 ДООУ
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

# Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

## Для детей:

- Сформированные навыки здорового образа жизни.
- Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- Улучшение показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
- Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни.

## Для родителей:

- Сформированная активная родительская позиция.
- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

# Здоровьесберегающие технологии - это

Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах обучения и развития



Всем здоровья,  
добра и  
благополучия!



Презентацию подготовила студентка группы  
ЗД-21В

Елистратова Валерия

