



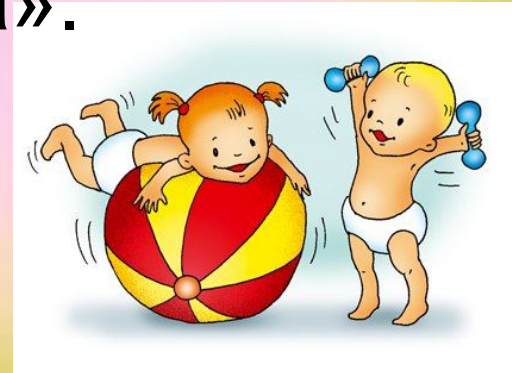
# **«ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ ДОО ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Подготовил руководитель физического воспитания  
Бойцова Виктория Владимировна

*На основе вариативного  
использования*

В.И. Ковалько  
«Здоровьесберегающие  
технологии».

Н.К. Смирнов  
«Здоровьесберегающие  
образовательные технологии в  
работе педагога».



# Цель здоровьесберегающих технологий в ДОО

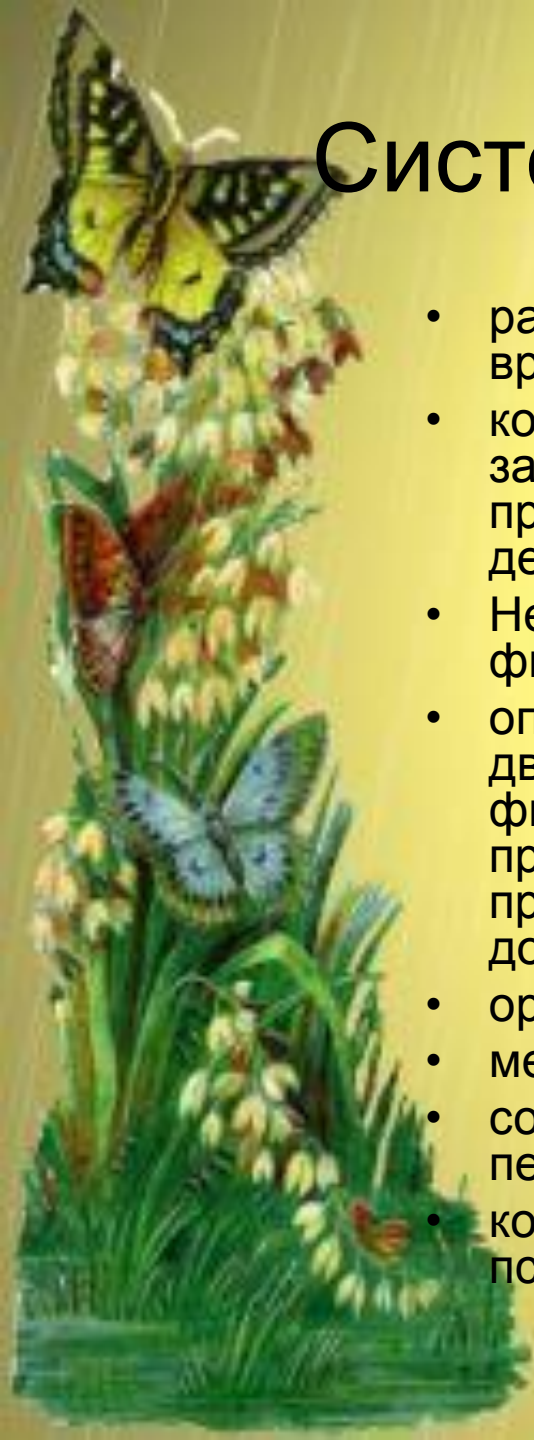
- Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности,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



# Система здоровьесбережения в

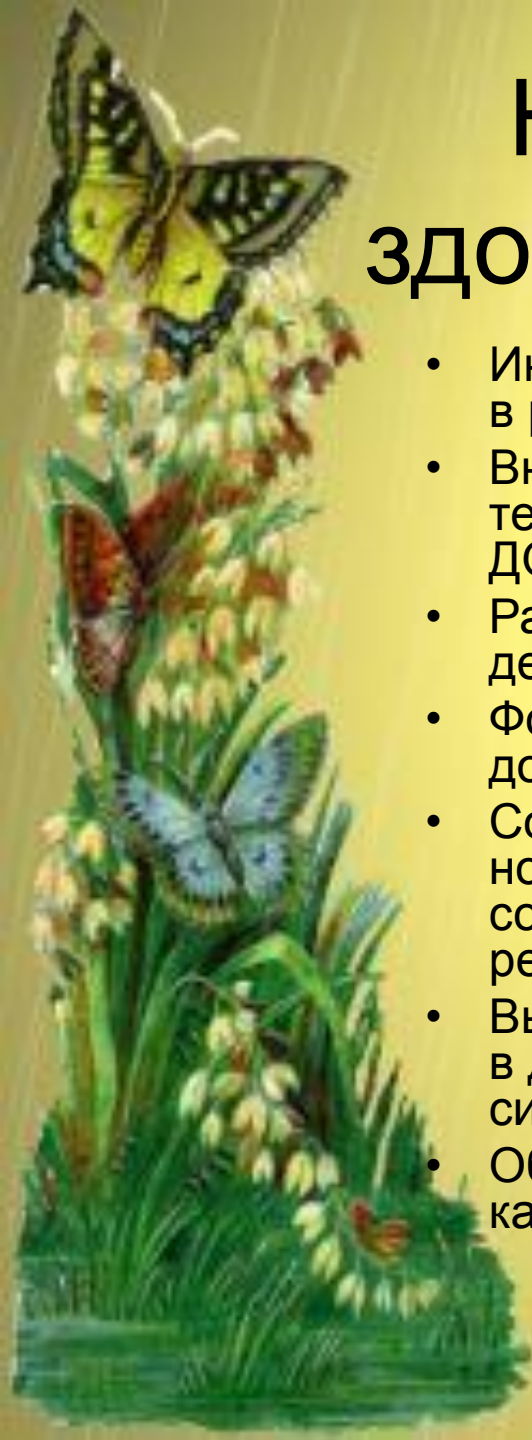
## ДОО:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, тактильные дорожки);
- 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.



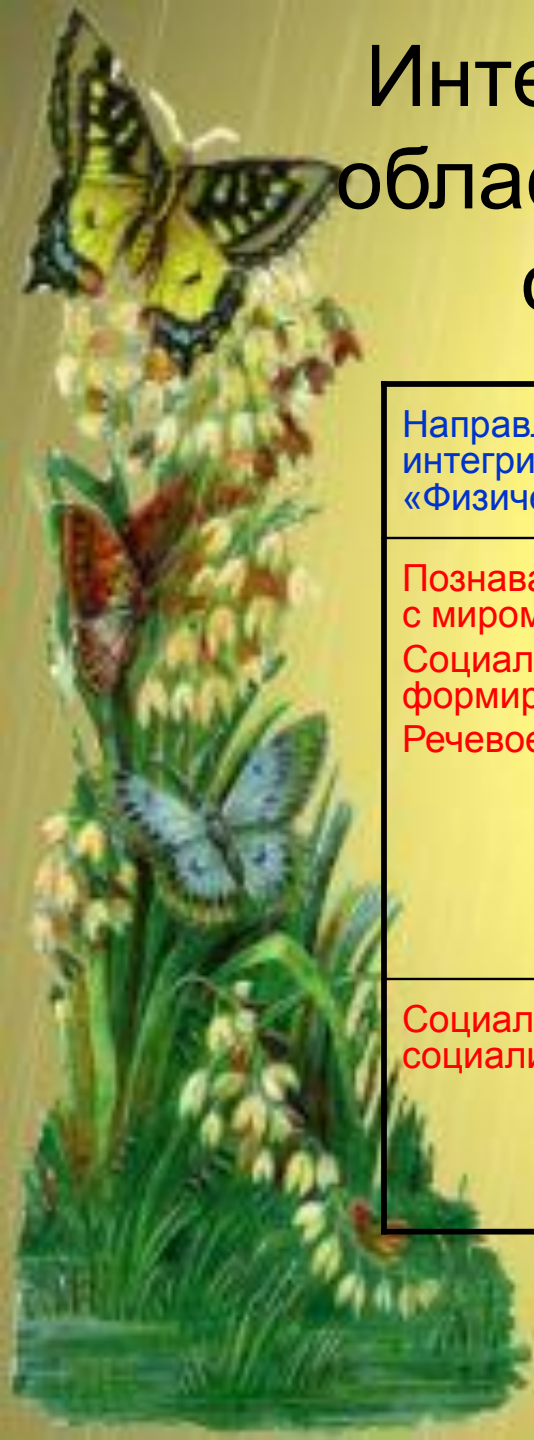
# Направления работы по здоровьесбережению в ДОО

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



# Интеграция задач образовательных областей в формах физкультурно-оздоровительной работы

Направления развития детей, интегрируемые в области «Здоровье» и «Физическая культура»	Тематика физкультурно-оздоровительных мероприятий
<p>Познавательное развитие: ознакомление с миром природы</p> <p>Социально-коммуникативное: формирование основ безопасности</p> <p>Речевое развитие</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Летний праздник «Волшебное дерево» - младший, средний, старший возраст.</li><li>2. Прогулка-поход с участием родителей «Осень золото роняет» - старшая группы</li><li>3. Спортивный праздник с участием родителей «Весна идёт, нас в лес зовёт»</li></ol>
<p>Социально-коммуникативное: социализация, развитие общения</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Спортивный праздник с участием родителей «Дружим со спортом» - старшая группы</li><li>2. Спортивный праздник «Спорт- это сила и здоровье» - старшая группа</li></ol>



Образовательные области,  
интегрируемые в области «Здоровье» и  
«Физическая культура»

Тематика спортивно - досуговой  
деятельности

**Социально-коммуникативное  
развитие: формирование основ  
безопасности, воспитание  
самостоятельности, нравственное  
воспитание.**

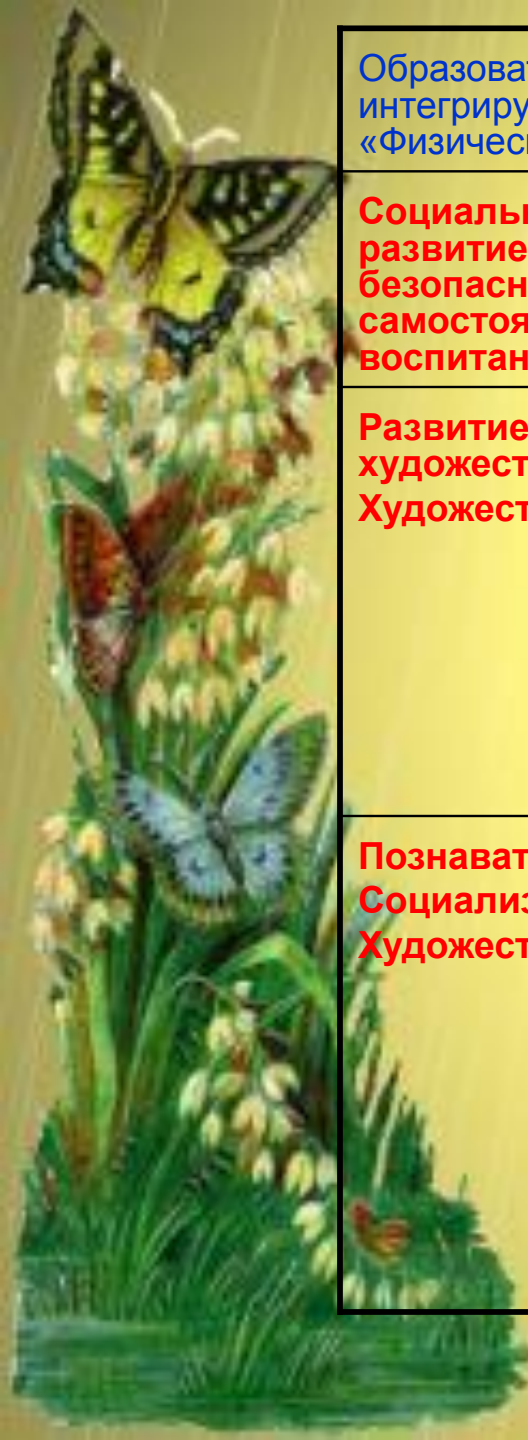
1. Летний праздник «Кошкин дом» ( по  
противопожарной безопасности) – дети  
средних, старших.

**Развитие речи: приобщение к  
художественной литературе  
Художественно-эстетическое: музыка**

1. Спортивный праздник с участием  
родителей для средней группы «В гостях  
у Снежной Королевы»
2. Спортивный праздник для детей средней  
группы « В мире сказок Г.Х.Андерсена»
3. Спортивный праздник «Теремок» средняя  
группа
4. Спортивный досуг «Колобок» - младшая  
группа

**Познавательное развитие.  
Социализация.  
Художественно-эстетическое: музыка**

1. Спортивный праздник с участием  
родителей «Космическое путешествие» -  
старшая, подготовительная группы,  
Спортивный праздник «Аты-баты, мы  
солдаты!» - средняя группа
2. Спортивный досуг, посвященный «Дню  
защитника Отечества» - старшая,  
подготовительная группы
3. Музыкально-спортивный праздник,  
посвященный Дню победы – старшая,  
подготовительная группы.



# Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОО







Виды	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю со среднего возраста в физкультурном зале	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста в физкультурном зале	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
Подвижные и спортивные игры	Как часть непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах	В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах	Различные варианты проведения



<b>Гимнастика пальчиковая</b>	С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени
<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
<b>Гимнастика дыхательная</b>	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
<b>Гимнастика корригирующая</b>	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
<b>Образовательная деятельность по физической культуре</b>	3 раза в неделю в спортивном зале и на улице младший возраст – 15 – 20 мин, средний- 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин.	Проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ



<p>Самомассаж</p>	<p>В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего возраста</p>	<p>Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.</p>
<p>Информация для детей по теме «Здоровье»</p>	<p>Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач</p>	<p>Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития</p>



# Создана картотека «Здоровьесберегающие технологии» дет



# Профилактические мероприятия

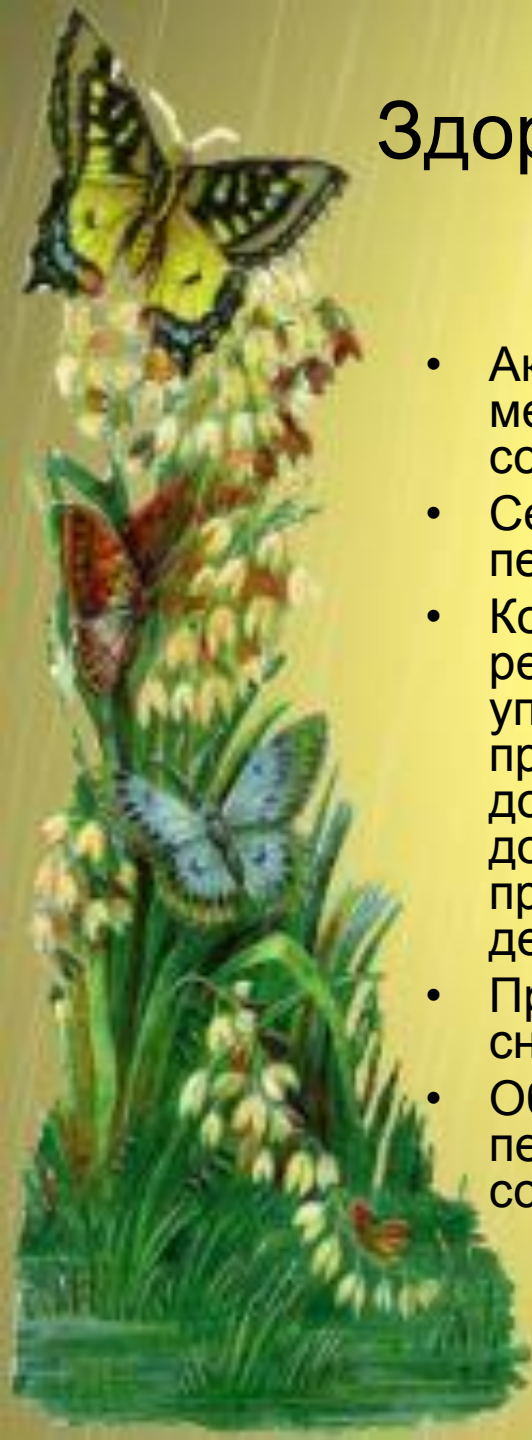
- 1. Оксалиновая мазь
- 2. Гематоген
- 3. Сироп шиповника
- 4. Чеснок, лук
- 5. Кварцевание помещения
- 6. Гимнастика после сна
- 7. Витаминизация 3 – го блюда
- 8. Поливитамины
- 9. Дыхательная гимнастика
- 10. Соблюдение воздушного режима
- 11. Проветривание помещений
- 12. Прогулки на свежем воздухе
- 13. Профилактика плоскостопия
- 14. Релаксация



# Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОО

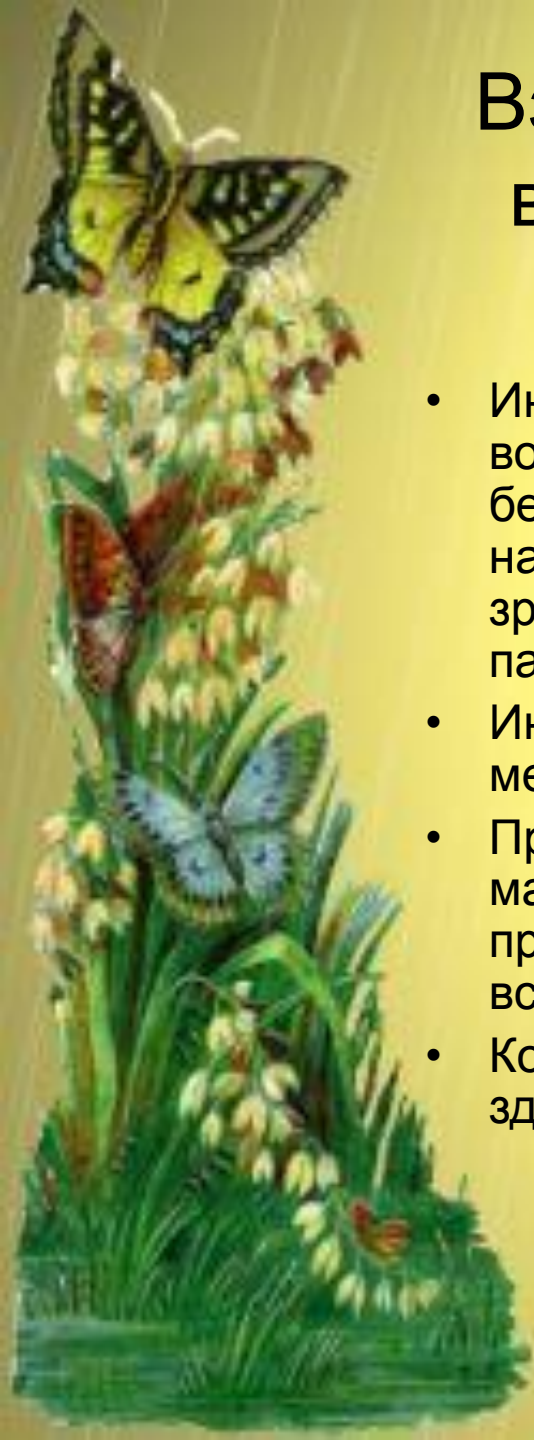



- Активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых (ДОО, районные соревнования).
- Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»
- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОО» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.
- Практикум для педагогов ДОО «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня».
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях.



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

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, 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.



A vertical illustration on the left side of the slide shows a green flower stalk with small white and yellow flowers. Several butterflies of different colors (yellow, orange, blue, and brown) are perched on the flowers. The background is a soft gradient of yellow and green.

# Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОО

## Для детей:

- 1) Сформированные навыки здорового образа жизни.
- 2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- 3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
- 4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

## Для родителей:

- 1) Сформированная активная родительская позиция.
- 2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- 3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОО.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

