

# Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми и семьей



# Здоровьесберегающая технология

- система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

*«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».*

*ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)*

# Цель здоровьесберегающих технологий

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и *воспитание валеологической культуры* как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять 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.
- **Эффективность** позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. При этом семья является активным участником воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

# Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- *медико-профилактические*
- *физкультурно-оздоровительные*
- *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*
- *здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования*
- *валеологического просвещения родителей*

# Актуальность применения здоровьесберегающих технологий

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
  - 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).
- Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ДОУ, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ДОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.

# Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



## Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры, также как и спортивные, развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.

Проводятся на прогулке, в групповой комнате – с малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно.

## Гимнастика для глаз

Целью зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

## Релаксация

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций.

Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление

## Динамические паузы

Проведение динамических пауз и частая смена видов деятельности позволяли поддерживать оптимальный темп непосредственной образовательной деятельности и препятствовать наступлению утомления у детей.

## Дыхательная гимнастика

Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.

## Гимнастика корректирующая

В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы мы используем «дорожку здоровья»

## Пальчиковая гимнастика

1. Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыками мелкой моторики;
2. Помогает развивать речь ребенка;
3. Повышает работоспособность коры головного мозга;
4. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
5. Снимает тревожность.

## Самомассаж и точечный массаж

«Ёжик, Ёжик – чудачок,  
Сшил колючий пиджачок.  
По ладошке прокачу,  
Погладить ёжика хочу.  
По ладошке покатаю,  
К себе его я прижимаю»



# Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

- Информационный стенд для родителей рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ.
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, Дни здоровья и др.).
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ

АЗБУКА  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ



# Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!





# Здоровый ребенок – успешный ребенок

