

Республика Бурятия  
МО Хоринский район  
МАДОУ «Хоринский детский сад «Берёзка»

**«Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу!»- здоровьесберегающие технологии в современном ДОУ, как средство проектирования.**

**Из опыта работы: воспитателя Черных Е.П.**

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Хоринский детский сад «Берёзка»

- Пед. коллектив составляет: 16 человек.
- Функционирует: 6 групп.
- Количество детей: 180 человек.
- Режим работы: 10,5 часов.
- Основная Общеобразовательная  
Программа «От рождения до школы»  
под. ред. Веракса Н.Е.

# Актуальность здоровьесберегающих технологий

Ухудшение здоровья детского населения, низкая посещаемость:

- Климатические и природные условия;
- Экологические проблемы;
- Неудовлетворительное экономическое положение;
- Медицинские показатели (высокий уровень хронических и респираторных заболеваний).



Все это вызывает потребность углубленно заняться оздоровлением и укреплением здоровья детей.

Педагоги все чаще в своей работе применяют современные и нетрадиционные здоровьесберегающие технологии.

## **Здоровьесберегающая технология –**

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

### **Классификация:**

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- Технологии обучения ЗОЖ;
- Коррекционные технологии.

### **Цель здоровьесберегающих образовательных технологий-**

**Формирование у детей необходимых компетенций здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья детей.**



## Задачи здоровьесберегающих технологий:

- формировать представления о здоровом образе жизни, воспринимать ЗОЖ как ценность;
- организовать необходимую РППС;
- объединить деятельность и сотрудничество субъектов в организации физкультурно-оздоровительной работы.

## Виды здоровьесберегающих технологий:

- ❖ Физкультурно-оздоровительные;
- ❖ Медико-профилактические;
- ❖ Валеологическое просвещение субъектов образовательного процесса;
- ❖ Социально-психологическое благополучие ребёнка.



## Элементы медико-профилактических технологий:

- Организация полноценного питания воспитанников;
- Организация и контроль физического развития детей;
- Организация и контроль закаливания детей;
- Организация и помощь в обеспечении требований СанПиН.



## Элементы технологий сохранения и стимулирования здоровья:

- Пальчиковая гимнастика;
- Ритмопластика;
- Динамические паузы;
- Подвижные и спортивные игры;
- Релаксация;
- Фитотерапия;
- Гимнастика для глаз;
- Дыхательная гимнастика;
- Профилактика плоскостопия.





## Элементы технологий обучения здоровому образу жизни:

- Утренняя гимнастика;
- Физкультурные занятия;
- Занятия из серии «Здоровье»;
- Самомассаж и точечный массаж;
- Активный отдых;
- Игротерапия;
- Стретчинг.



## Элементы обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка

- Музыкаотерапия;
- Сказкотерапия;
- Цветотерапия;
- Песочная терапия.



# Создаём комфортные условия для работы:

## ● Обновление материально-технической





# Организация полноценного питания воспитанников



# Проект «Здравствуй, лето»



**Фитотерапия** - это лечение при помощи лекарственных трав, так называемое траволечение, при котором прием внутрь настоев различных растений и трав, способствует очищению крови и внутренних органов от шлаков и токсинов, оказывает положительное действие на работу организма в целом, повышаются его защитные функции.

**АКТУАЛЬНОСТЬ** - Последнее столетие отмечено значительным техническим прогрессом и одновременно значительным ухудшением экологической среды нашей планеты. Эти факторы оказали влияние на физическое и психическое здоровье всех людей, а особенно на детей дошкольного возраста. Практически здоровых детей в настоящее время почти нет.

**Цель проекта:** формирование у детей осмысленного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи:** способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям; развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья, воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.

**Участники проекта:** Методическая служба, дети, педагог и мл. воспитатель, медицинские работники.

● **Подготовительный этап.**

Анкетирование родителей.

Работа со специалистами по реализации проекта.

Сбор материала о лекарственных растениях, приобретение лекарственных трав.

● **Основной этап.**

Состоит из 2 частей.

● **Теоретическая часть:**

1. Изучение лекарственных растений, их лечебных свойств.
2. Посещение библиотеки.
3. Чтение худ. литературы, стихов, загадок, пословиц, поговорок.
4. Все виды игр.
5. Продуктивная деятельность.

● **Практическая часть:**

1. Прием фиточая: иммуностимулирующий, витаминный и успокаивающий.

● **Заключительный этап.**

1. Диагностика заболеваемости детей.

2. Экскурсия в аптеку.

3. Викторина «Я здоровье сберегу».

● **Рецепты фитотерапии для детей**

**Витаминные сборы.**

- Плодов шиповника и плодов черной смородины по 25 г. 2 чайных ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 1 час. Пить по 1/4 – 1/2 стакана 3-4 раза в день.
- Плодов шиповника и ягод брусники по 25 г. Столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 10 минут на слабом огне, затем 4 часа в темном, прохладном месте, плотно укупоров. Процедить и пить по полстакана 2-3 раза в день.
- **Грудные сборы.**
- Травы душицы 10 г., листьев мать-и-мачеха и корня алтея по 20 г. 2 чайных ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять 15- 20 минут, процедить и пить теплым по полстакана 3-4 раза в день (как отхаркивающие). Листьев мать-и-мачеха 40 г., листьев подорожника и корня солодки по 30 г. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить по полстакана через 3 часа



# Проект фитотерапия.



# Песочная терапия

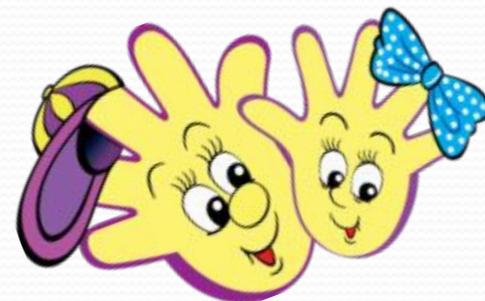




## ● Пальчиковая гимнастика



## ● Дыхательная гимнастика



# Проект «Семья и ЗОЖ».

## Актуальность проекта

**Здоровье детей и их развитие** - одна из главных проблем семьи и детского сада. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению.

**Цель проекта:** - Повышение педагогического мастерства родителей по теме: «Вовлечение семьи в единое образовательное пространство».

### ● **Задачи:**

1. Формирование у родителей ответственности за здоровье своих детей и свое здоровье, мотивации на здоровый образ жизни.
2. Активно вовлекать в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни.

### ● **Тип проекта:** Теоретический.

### ● **Продолжительность:** - краткосрочный.

### ● **Теоретическая часть проекта:**

1. Подбор методической справочной литературы.
2. Сотрудничество с родителями и специалистами ДОО, материально техническое обеспечение.

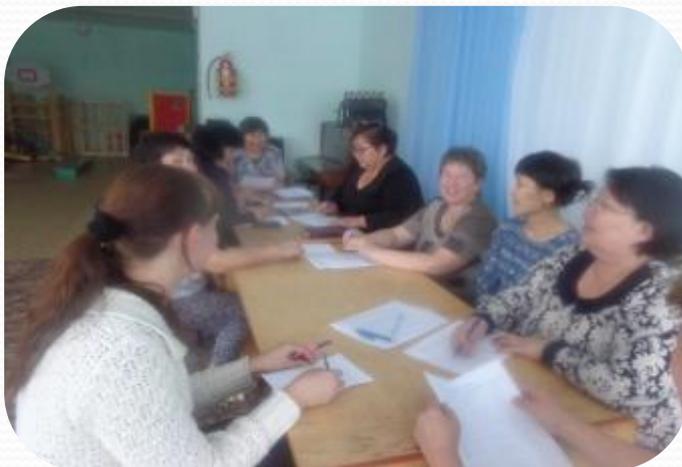
### ● **Предполагаемый результат:**

Такие проекты приобщают всех нас (педагоги, родители, дети, психолог, медицинская сестра) к формированию здорового образа жизни, сознание положительного эмоционального микроклимата взаимодействия с родителями, обогащение опыта межличностного общения детей, родителей и педагогов. Продуктивное творческое взаимодействию педагогов и родителей.



# Формы работы с родителями по ЗОЖ.

- Беседы, консультации;
- Родительские собрания;
- Дни открытых дверей;
- Родительские клубы;
- Праздники;
- Отдых и развлечения.



# Ожидаемый результат

- Снижение заболеваемости детей, используя элементы современных здоровьесберегающих технологий;
- Эффективность проведения будет зависеть от системности в работе и партнёрского взаимодействия всех участников образовательного процесса.
- У детей улучшится физическое и психологическое здоровье, сформируются основы и привычки ЗОЖ.
- Сформированная активная родительская позиция.
- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и укрепления здоровья, ЗОЖ.



Спасибо за  
внимание!