

# Использование здоровьесберегающих технологий в НОД и режимных моментах в МАДОУ 209



# Контингент воспитанников

- дети с туберкулёзной интоксикацией;
- дети с тяжёлыми нарушениями речи.

# История создания ДОУ

- Работает с 2003 года, как муниципальное учреждение, был открыт как ДОУ компенсирующей направленности для детей с тубинтоксикацией;
- С 2009 года приобрёл статус комбинированного, были открыты группы компенсирующей направленности для детей с ТНР

# Партнёрство

С 2004 года ДООУ работает в проектно-экспериментальном режиме, разрабатывая и апробируя эффективные приёмы и методы оздоровления детей дошкольного возраста, в рамках реализации совместного проекта «Оздоровление, воспитание детей» с кафедрой «Здоровье и безопасность жизнедеятельности» КК ИПК РО под руководством заведующего кафедрой, кандидата медицинских наук, доцента Горячевой Татьяны Владимировны. ДООУ является базовой площадкой КК ИПК РО, на базе которой транслируется положительный опыт по организации научно-методического сопровождения образовательного процесса и внедрению оздоровительных технологий в воспитательно-образовательный процесс, эффективность применения технологий, для педагогов города, района, края.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.**

**Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.**

**Ведущий принцип здоровьесберегающих технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.**



# Виды здоровьесберегающих технологий, применяемых в ДОУ

*1. Медико-профилактические – обеспечение сохранности и преумножение уровня здоровья детей под руководством медицинской сестры, в соответствии с мед. требованиями и нормативами:*

- лекарственная терапия (по назначению фтизиатра, психоневролога);
- витаминoproфилактика;
- ароматерапия;
- мёдолечение;
- Посещение комнаты гипертермического закаливания (сухая сауна).

## *2. Физкультурно-оздоровительные технологии*

- Закаливание (хождение по солевым дорожкам, дорожкам здоровья, полоскание зева солевым раствором, бодрящая гимнастика, босохождение);
- Организация двигательной активности (ритмопластика, физминутки, подвижные и спортивные игры, оздоровительный бег, занятия по физическому развитию, антистрессовая гимнастика). В группах имеется спортивный инвентарь. В ходе занятий и в режимных моментах используются элементы йоги для детей, дыхательные упражнения, используются фитболы, детские тренажёры и другое оборудование, упражнения для релаксации;

- Используются оздоровительные и корригирующие гимнастики: пальчиковые гимнастики, массаж БАТ, элементы самомассажа – используются «каштаны», гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, кинезиологические комплексы упражнений);
- Массажный кабинет (по рекомендации врача);
- Приём кислородных коктейлей;
- Занятия из серии «Здоровье», по программе «Урок здоровья», на которых дети знакомятся с понятием «Здоровье», его ценностью и приёмами сохранения и укрепления здоровья;
- Музыкалотерапия (оркестротерапия, использование «поющих чаш»);
- Технология воздействия цветом;
- Эбрутерапия;
- Пескотерапия.

*3. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов ДОУ – технологии направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, развитие потребности к здоровому образу жизни:*

- Взаимодействие с кафедрой, планирование лекционного и практического материала;
- РМО и МО «Здоровый педагог-здоровый ребёнок» – изучение технологий оздоровления, обмен опытом;
- Клуб Здоровья для педагогов ДОУ.

#### *4. Взаимодействие ДОО с семьёй по вопросам охраны и укрепления здоровья детей*

- Реализация проекта «Тропинка к здоровью»;
- Наличие информационных стендов, материалов на сайте ДОО;
- Совместные детско-родительские мероприятия (спортивные праздники, дни здоровья и другое);
- Открытые мероприятия.

# Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития (карты здоровья);
2. Организация здоровьесберегающей среды ДОУ;
3. Установление контактов с социальными партнёрами по вопросам здоровьесбережения;
4. Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей;
5. Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых;
6. Работа валеологической направленности с родителями ДОУ.

## Результаты работы

- Снижение показателей уровня заболеваемости;
- Снят диагноз тубинфицирование за 2015-2016 г. у 20 воспитанников, 2016-2017 г. – у 18 воспитанников, 2017-2018 г. – у 23 воспитанников;
- 99% воспитанников за последние 3 года поступили в общеобразовательные школы.

# Гимнастика пальчиковая

Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка. Ребенок учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.



# Гимнастика для глаз

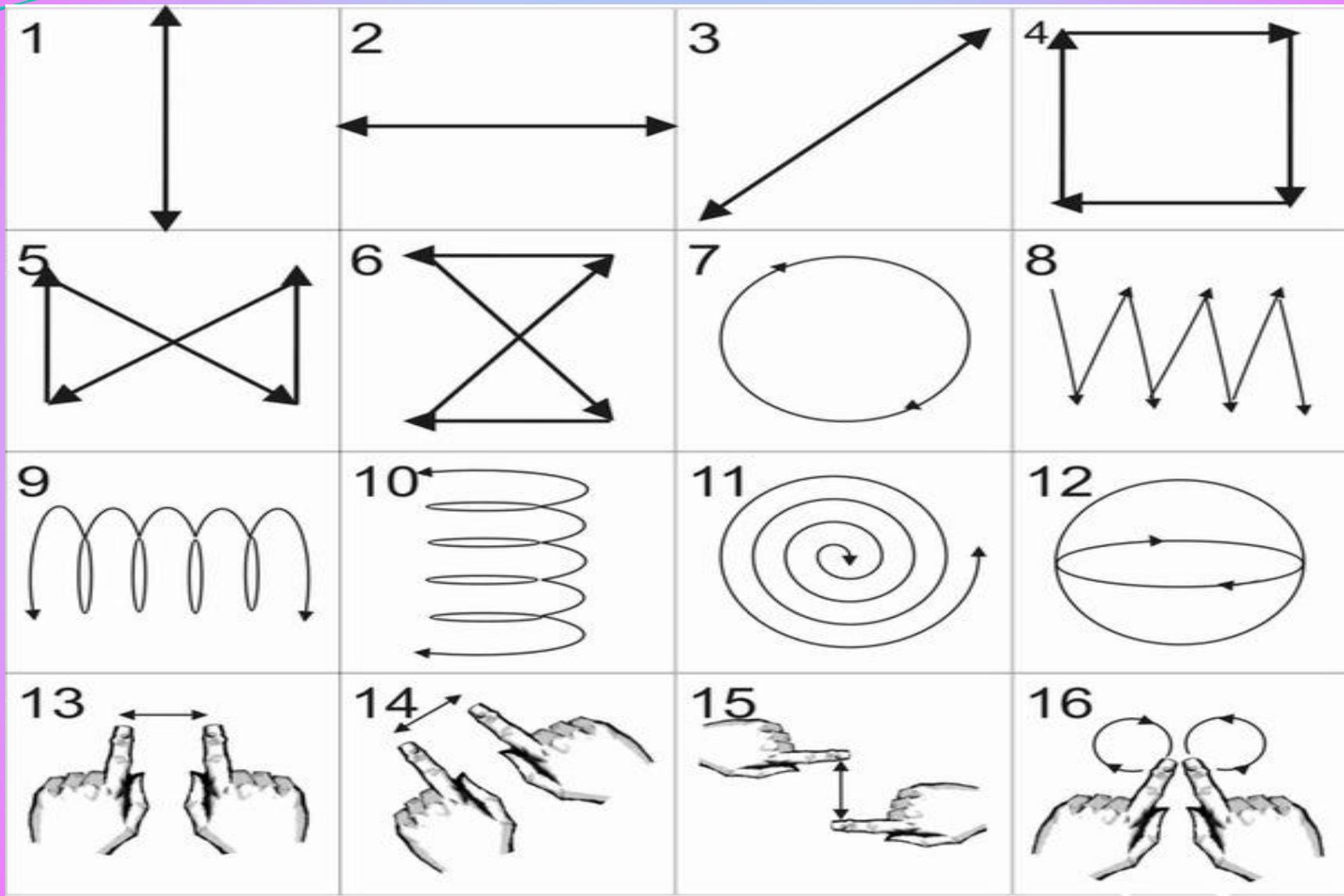
Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Для этого существует гимнастика для глаз. Дети с большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия

с ними проводить в игровой форме ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время, с младшего возраста.

Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.





# Гимнастика дыхательная

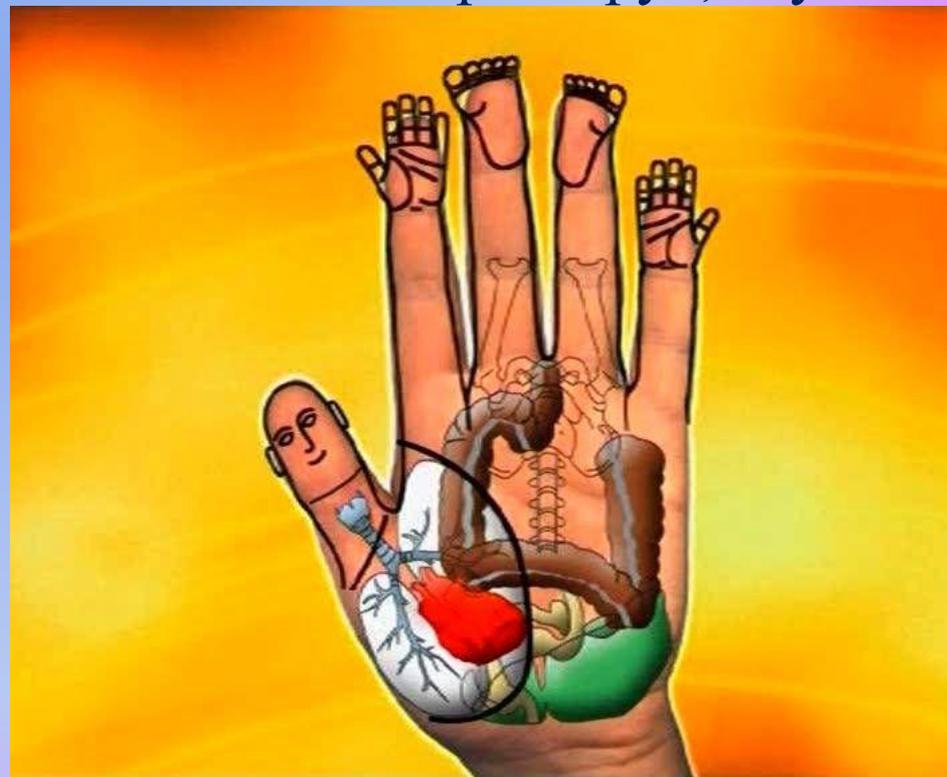
Регулярное занятие дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом.



# Су – Джок терапия

Оказывает благотворное влияние на весь организм. Этот метод вызывает раздражение рецепторов расположенных на ладошках детей и вызывает приятные ощущения. Помимо развития и тренировки мелкой моторики рук, Су – Джок терапия направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений.



# Точечный самомассаж

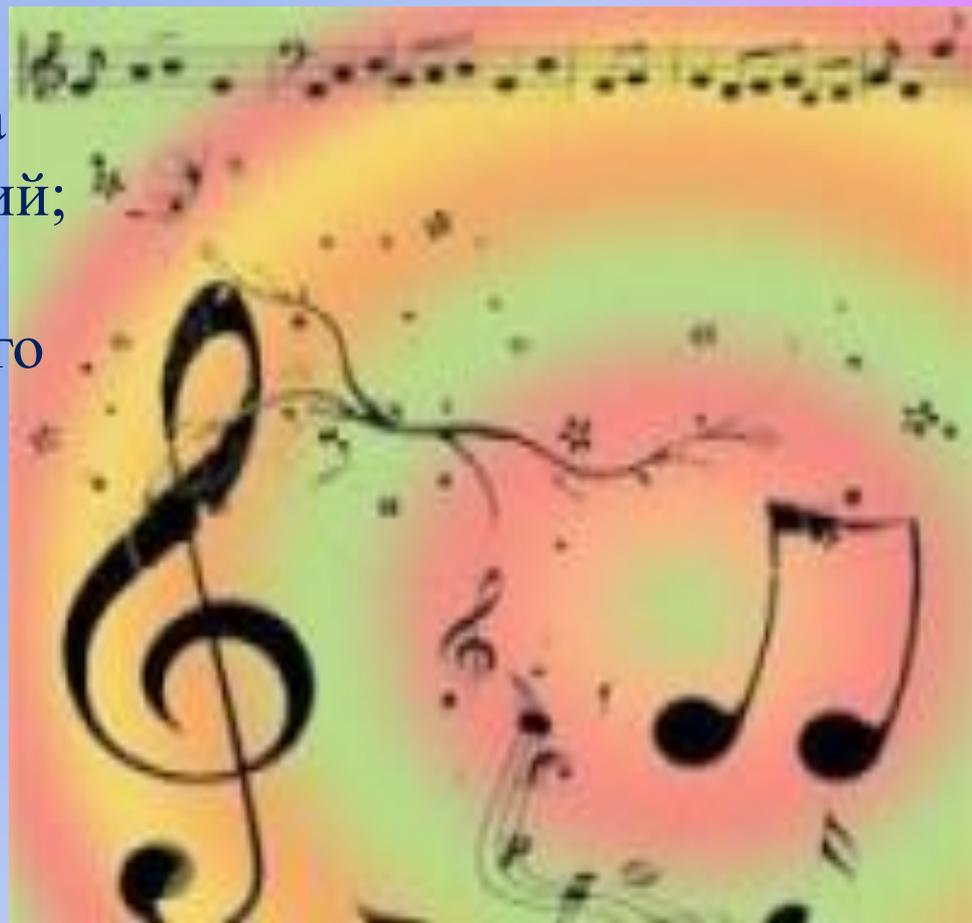
Точечный массаж биологически активных зон применяют для профилактики вирусных респираторных инфекций и их ранних осложнений, лечения и реабилитации детей, а также с целью укрепления иммунитета.

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста.



# Технологии музыкального воздействия

Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

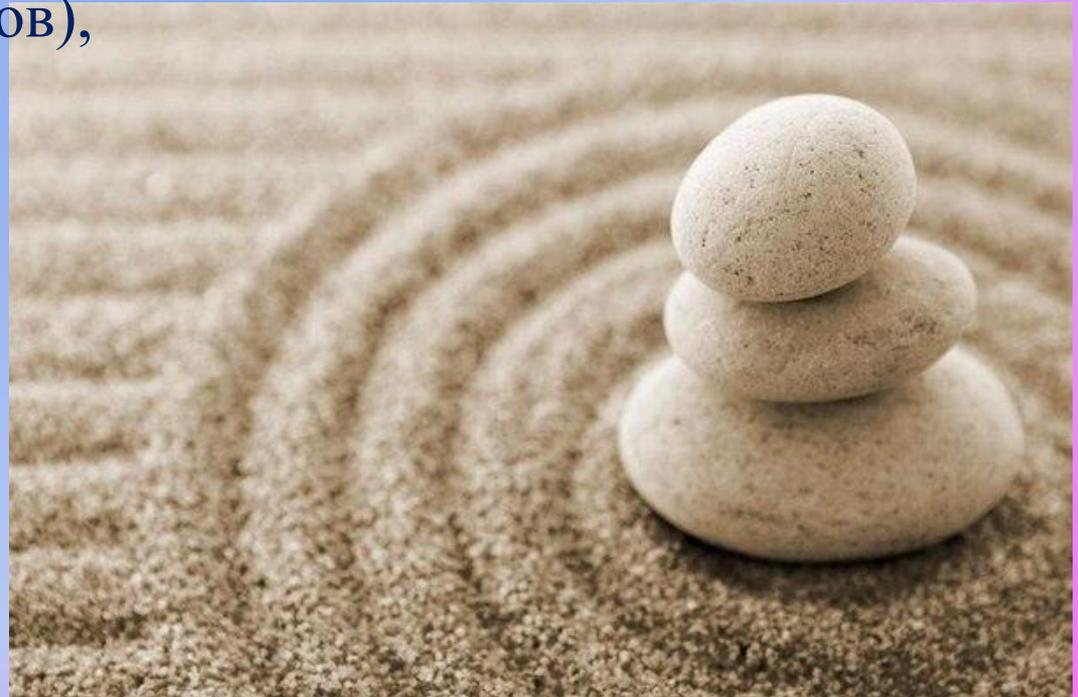


# Релаксация

Комплексы упражнений по релаксации положительно влияют на физическое состояние детей и на эмоциональную атмосферу в группе.

Подходит для всех возрастных групп.

Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов),  
звуки природы



# Осуществление образовательной области

## Здоровье, в режимных моментах.

- **Динамические паузы** проводятся в качестве профилактики утомления.
  - **Функции:**
  - Развлекательная
  - Релаксационная
  - Коммуникативная
  - Воспитательная
  - Обучающая
  - Развивающая
  - Коррекционная
  - Профилактическая

# Бодрящая гимнастика после сна.

- Поднимает настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устраняет сонливость и вялость, помогает организму «проснуться».
- **Варианты**
  - Разминка в постели и самомассаж;
  - Гимнастика игрового характера;
  - Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
  - Пробежки по массажным дорожкам;
  - Самостоятельная;
  - Лечебно-восстановительная;
  - Музыкально-ритмическая.
  - Дыхательная гимнастика- стоя у постели или в групповой комнате.

# Ароматерапия

- Каждое эфирное масло много функционально, так как оно многосоставно.
- 1. Обладают бактерицидным, антисептическим противовоспалительным действием;
- 2. Воздействуют на нервную систему, делясь на стимуляторы, адаптогены, седативные масла;
- 3. Благоприятно воздействуют на сферу эмоций и психическое здоровье.

# Сауна

- Дело это полезное и нужное, поскольку посещение сауны — отличная профилактика психоэмоционального напряжения.
- Жар бани — сильный раздражитель. Он дает толчок многим физиологическим реакциям. Прежде всего повышается активность кровообращения, улучшается работа почек. Благодаря тому что баня стимулирует деятельность сердца, кровь обильно орошает разные органы, в том числе спинной и головной мозг, нервы, обогащая их кислородом.
- Для каждого возраста своё время посещения.
- После посещения сауны детям предлагается травяной чай.