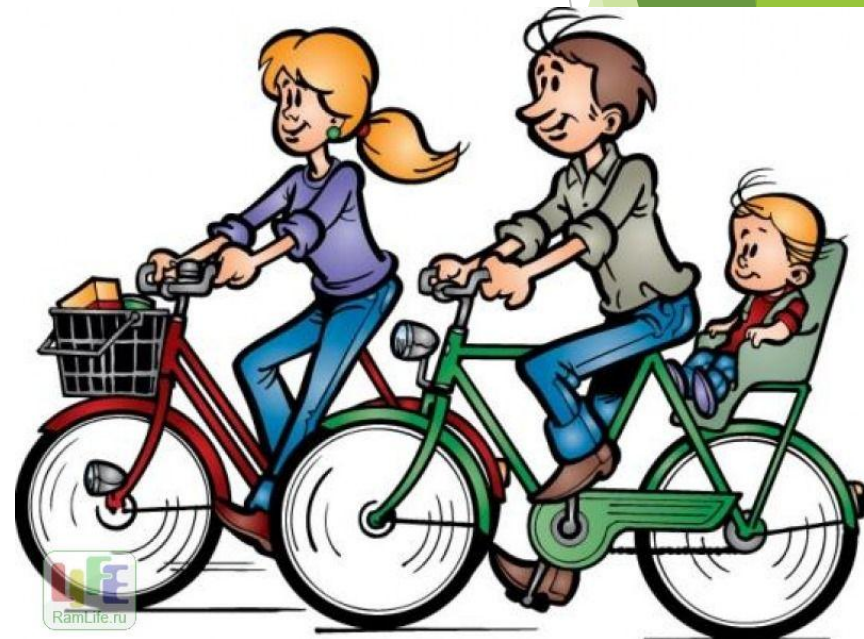


*Здоровьесберегающие  
технологии в работе с  
родителями и детьми  
старшего возраста*



*«Здоровье человека» — это состояние  
полного физического, духовного и  
социального благополучия*

*«Здоровая семья» - это семья, которая  
ведет здоровый образ жизни, в которой  
присутствует здоровый психологический  
климат, духовная культура,  
материальный достаток.*



# *Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:*

## *Медико-профилактические технологии*

В дошкольном образовании технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

## ***Физкультурно-оздоровительные технологии***

Направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

## *Технологии социально-психологического благополучия ребёнка*

Технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДООУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДООУ.

## *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, обретение 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.

## ***Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня:***

### ***Утренняя гимнастика:***

- дыхательная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - общеразвивающие упражнения;

### ***Перед занятиями:***

- точечный массаж, антистрессовый массаж.

### ***Физкультминутки на занятиях:***

- дыхательные упражнения; - пальчиковая гимнастика.

### ***► Утренняя прогулка:***

-дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения; - оздоровительная ходьба, бег.

### ***Перед сном:***

- релаксация, саморегуляция.

### ***После сна:***

- гимнастика пробуждения; - дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика; - ходьба с использованием ортопедических ковриков и солевых дорожек



### ***Перед ужином:***

- Массаж (рук, ушей, ступней)



## *Закаливающее дыхание.*

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использовано и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

- «Найди и покажи носик»; - «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком). - «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос. - «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением. - «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно. - «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу». - «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

## *Массаж рук*

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.



## *Массаж ушей*

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

- «Найдем и покажем ушки»; - «Похлопает ушками»; - «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей; - «Потрем ушки».



## *Закаливающий массаж подошв*

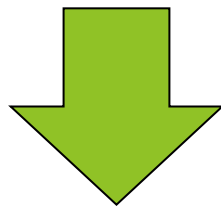
Такой вид массажа рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно.



# Успешность реализации здоровьесберегающих технологий



- ▶ Профессиональные умения педагога;
- ▶ Взаимодействие специалистов
- ▶ Взаимодействие с родителями
- ▶ Образовательная среда



**Дети**

Будьте здоровы!!!