

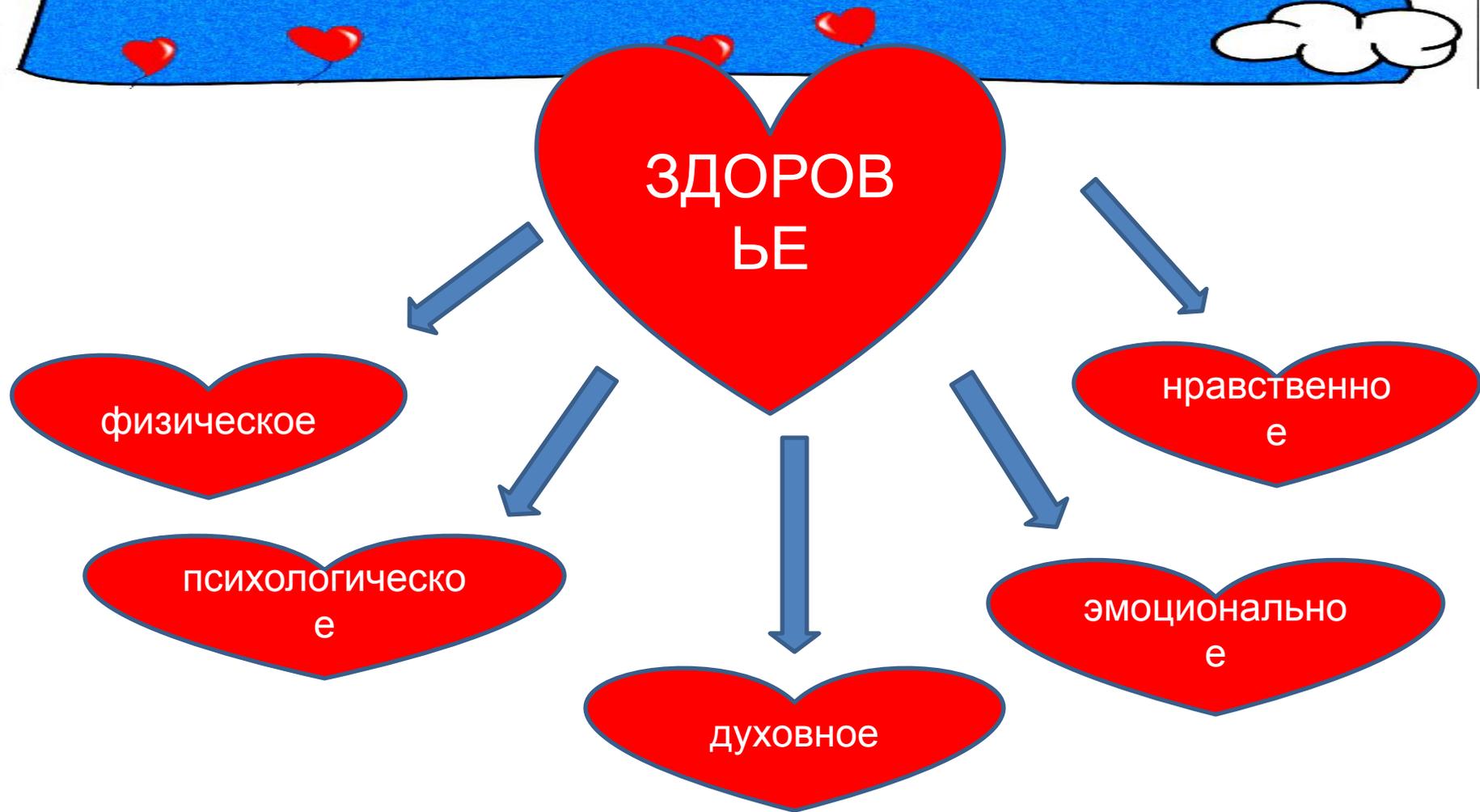
# «Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ»

автор: Ольбик Ю.В. ТМК ОУ «ДСШ№1»



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои  
силы.»

В.А. Сухомлинский





## Цель:

Создание оптимального режима, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

## Задачи:

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Развитие психических процессов и качеств личности;
- Развитие потребности в активной деятельности;
- Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.



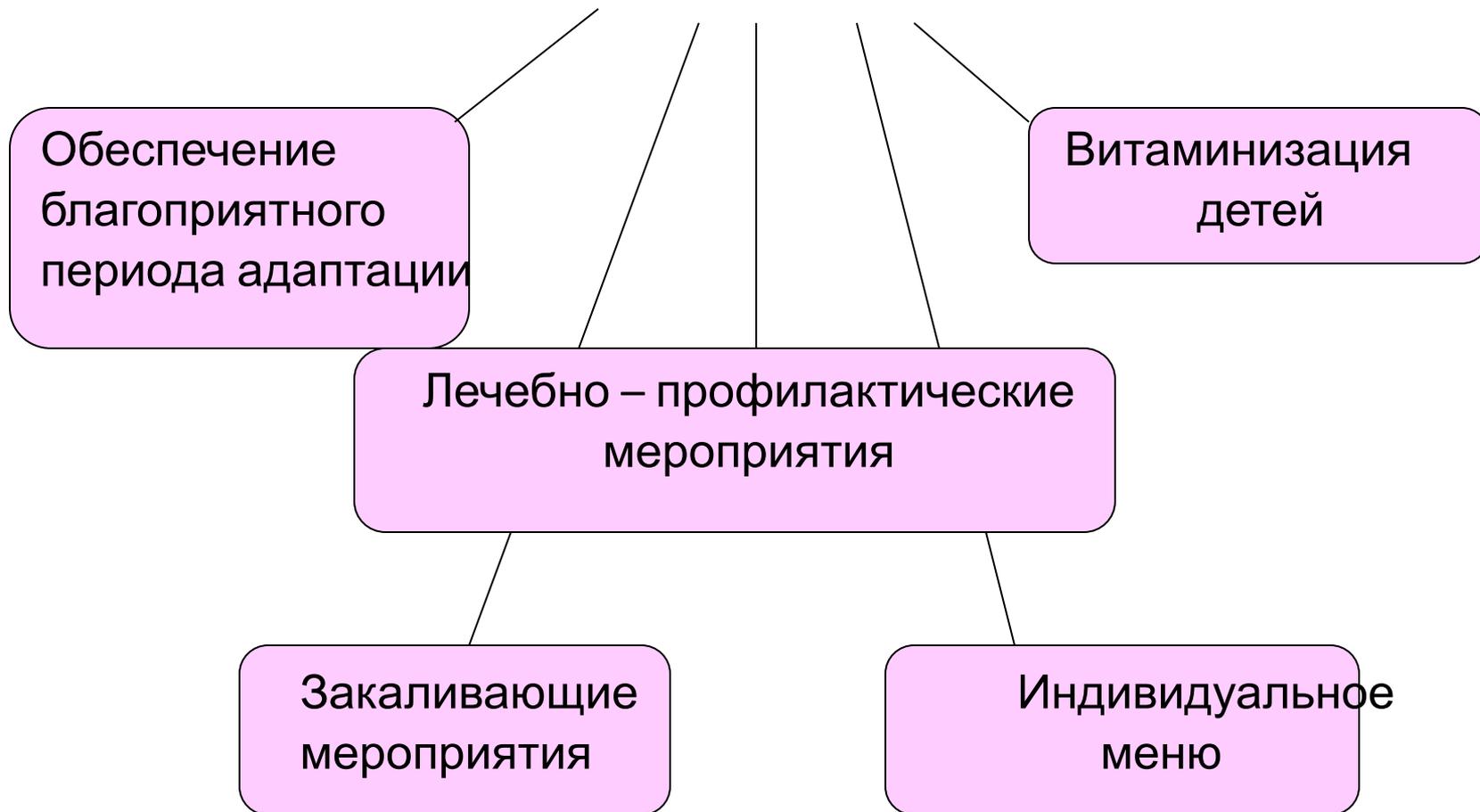
## Подпрограмма «Здоровье»

**Создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы**

**Оптимизация двигательного режима**

**Предупреждение острых респираторных заболеваний методами неспецифической профилактики**

# Охрана жизни и укрепление здоровья воспитанников



## Физические упражнения

- утренняя гимнастика;
- физкультурно-оздоровительные занятия в спортзале;
- подвижные игры;
- оздоровительные гимнастики: дыхательная, пальчиковая, зрительная;
- профилактика плоскостопия (босохождение по дорожкам «Здоровья»);
- спортивные игры;
- занятия ритмикой и хореографией;
- пешие прогулки;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия.

## Обеспечение здорового ритма жизни

- щадящий режим (адаптационный период);
- гибкий режим;
- учет биоритмов в полярную ночь;
- коррекция биоритмологической активности.

## Гигиенические водные процедуры

- обширное умывание;
- мытье рук;;
- посещение бассейна;
- полоскание рта после еды.

## Свето - воздушные ванны

- обширное умывание;
- мытье рук;
- игры с водой;
- посещение бассейна;
- полоскание рта после еды.

## Активный отдых

- развлечения, праздники;
- игры-забавы;
- дни здоровья;
- каникулы.

## Диетотерапия

- рациональное питание,
- индивидуальное меню (аллергия,
- ожирение, хронические заболевания).

## Свето - и цветотерапия

- обеспечение светового режима;
- цветовое и световое сопровождение среды воспитательно-образовательного процесса.

## Диагностический комплекс

- оценка уровня сформированности двигательной подготовленности и физического развития,
- учёт поведенческих, личностных характеристик и проявлений биоримологического профиля,
- определения групп здоровья.

## Музтерапия

- музыкальное сопровождение режимных моментов;
- музыкально-театральная деятельность;
- хоровое пение (в том числе звуковое).

## Закаливание

- босохождение;
- обширное умывание;
- дыхательная гимнастика;
- босохождение по солевым дорожкам;

## Рациональное питание дошкольников

- правила приготовления пищи, одобренные Всемирной организацией здравоохранения

## Аутотренинг и психогимнастика

- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;
- игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний.

## Пропаганда ЗОЖ

- дни «Здоровья»;
- уроки «Здоровья»



# Лечебно-профилактические мероприятия

**Ромашка** – противовоспалительное средство (в виде полоскания);

**Календула** – противовоспалительное средство (в виде полоскания);

Оксолиновая мазь

Витамины

Биостимуляторы (лук, чеснок)

Арбидол, циклоферон

Кварцевание



Полоскание горла травами  
Полоскание горла морской водой

**Шиповник** – богатый набор витаминов. Общеукрепляющее действие.

**Аралия** – способствует приспособлению организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Профилактическое средство.

**Элеутерококк** – активизирует деятельность всех систем организма.

# Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Физкультурные занятия,
- занятия хореографией,
- ритмика,
- Дни здоровья,
- спортивные праздники
- двигательный режим.
- Посещение ледовой арены «Таймыр»
- Катание на лыжах.





**«Дети- это счастье, созданное нашим трудом» В.А.Сухомлинский**



**Спасибо за внимание!**

