

# **«Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья»**


Автор: воспитатель МБДОУ ДС №18

Конончук Ольга Владимировна

# **Актуальность педагогического опыта**

**В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных.**

**В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро.**




**Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Одной из главных задач дошкольного учреждения – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной.**

# Новизна (инновационность) представляемого опыта

Новизна опыта заключается в реализации здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

- ❖ использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- ❖ использование информационно-коммуникативных технологий;
- ❖ использование современного оборудования.




**В процессе работы собран материал по использованию здоровьесберегающих технологий, разработаны картотеки подвижных игр и упражнений, составлены памятки для родителей.**

# Научность в представляемом педагогическом опыте

Работа по здоровьесберегающим образовательным технологиям результативна, если строится поэтапно, исходя из таких принципов, как:


- ◆ непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;

- 
- ❖ специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу).

# Результативность и стабильность педагогического опыта


- ❖ Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения;
- ❖ Повышение уровня теоретических знаний и практических умений педагогов ДООУ по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
- ❖ Обогащение опыта по сохранению здоровья детей, повышению двигательной активности и умственной работоспособности;
- ❖ Продуктивное взаимодействие педагогов и родителей.






**« Забота о здоровье — это  
важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их  
духовная жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои  
СИЛЫ»**

**В. А. Сухомлинский**



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



# Формы организации здоровьесберегающей работы

**Непосредственно  
образовательная деятельность**  
проводятся в соответствии с  
программой, перед началом НОД  
необходимо хорошо проветрить  
помещение




## Подвижные и спортивные игры

подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр

## Релаксация

используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы



**Гимнастика** бодрящая, закаливание  
форма проведения различна:  
упражнения на кроватках, обширное  
умывание, ходьба по дорожкам  
«здоровья», лёгкий бег из группы в  
спортзал с разницей температуры в  
помещениях и другие

**Кинезеологическая гимнастика**  
данные упражнения улучшают  
мыслительную деятельность,  
запоминание. Синхронизирует работу  
полушарий головного мозга, повышает  
устойчивость внимания. Проводится в  
любой удобный отрезок времени.

# Профилактика плоскостопия

рекомендуется всем детям.

Проводится в любой удобный отрезок времени


## Гимнастика дыхательная

проводится в проветриваемом помещении, педагог даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа

# Офтальмотренаж

рекомендуется использовать наглядный материал (ориентиры), показ педагога.





Внедряя в работу комплексные сочетания программ и технологий в системе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре я пришла к выводу, что:

- у детей повышается интерес к НОД по физической культуре;
- увеличивается уровень физической подготовленности;
- развиваются психические качества (внимание, память, воображение, умственные способности);
- происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.

снижается количество детей с нарушением осанки;

- укрепляется костно-мышечная система, повышается функциональная деятельность органов и систем организма.

**Спасибо за внимание!**