

# **Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях**

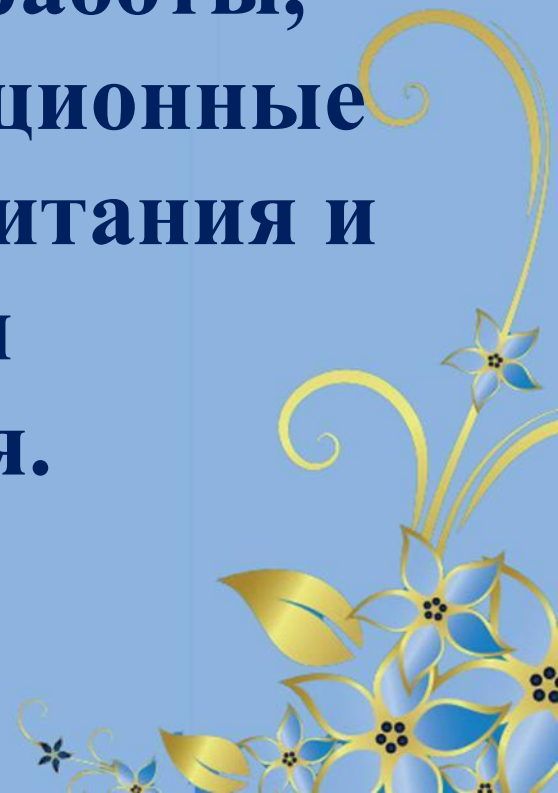
*Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида № 19 «Белоснежка»*

**Подготовила:  
Воспитатель высшей квалификационной категории  
Богданова Марина Александровна**

*город Батайск  
2018 г.*



**Здоровьесберегающие образовательные технологии – это совокупность приемов, принципов и методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания и развития задачами здоровьесбережения.**



**Содержание образования  
отвечает на вопрос  
«ЧЕМУ УЧИТЬ?»**

**Педагогические технологии  
отвечают на вопрос  
«КАК УЧИТЬ?»**



**Здоровьесберегающие образовательные технологии – это система, направленная на решение задачи сохранения, укрепления и обогащения физического, эмоционального, интеллектуального, духовного и личностного здоровья всех участников педагогического процесса и создающая для этого максимально возможные условия.**



**Важнейшая характеристика педагогической технологии – её воспроизводимость.**

**Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!**



# Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- Медико-профилактические*
- Физкультурно-оздоровительные*
- Технологии обеспечения социального благополучия ребёнка*
- Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования*
- Технологии валеологического просвещения родителей*
- Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду*



# Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании:

- *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 ДОУ*



**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников:**

- Закаливание***
- Дыхательная гимнастика***
- Массаж и самомассаж***
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки***
- Оздоровительные процедуры в водной среде и на тренажёрах***
- Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и т. д.***





**Технологии обеспечения социального благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника**

*□ Технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ*

**Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия, а также социально-эмоционального благополучия дошкольника.**

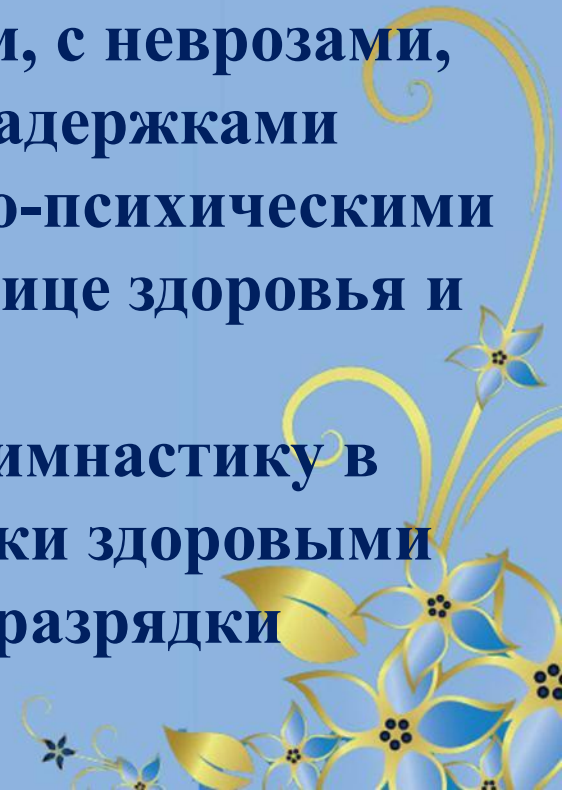


# Психогимнастика

**Психогимнастика М. И. Чистяковой - курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.**

**Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.**

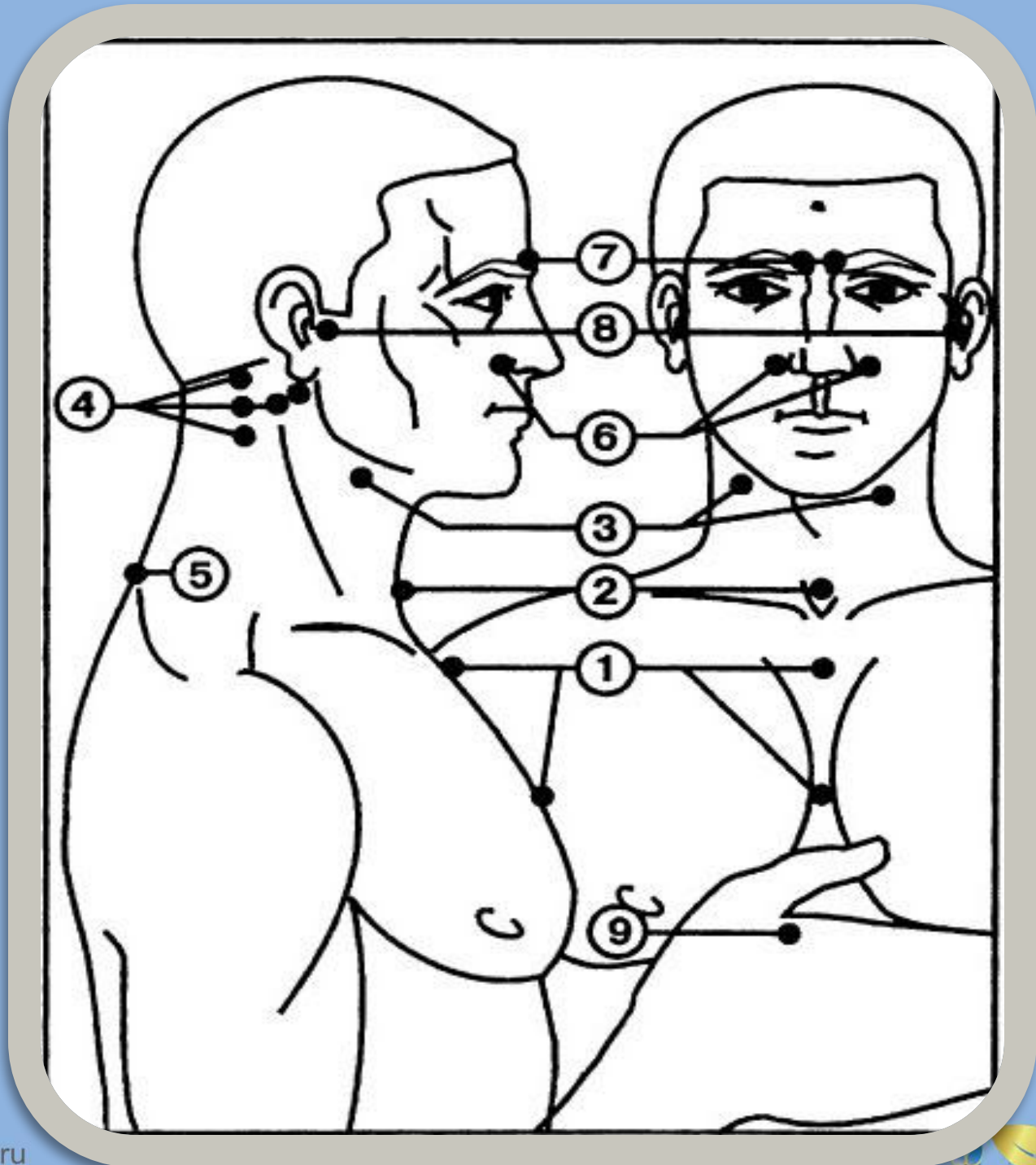
**Не менее важно использовать психогимнастику в профилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки**



# Точечный массаж

**Самомассаж по системе А.А. Уманской - одна из самых эффективных методик по укреплению здоровья организма, которая подходит всем, от новорожденных до взрослых. Эта методика основана на воздействии на девять биоточек организма. У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом, а также слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием самомассажа организм и взрослого, и ребёнка, начинает лечить себя сам.**





# Театр физического воспитания и оздоровления детей в норме и при патологии

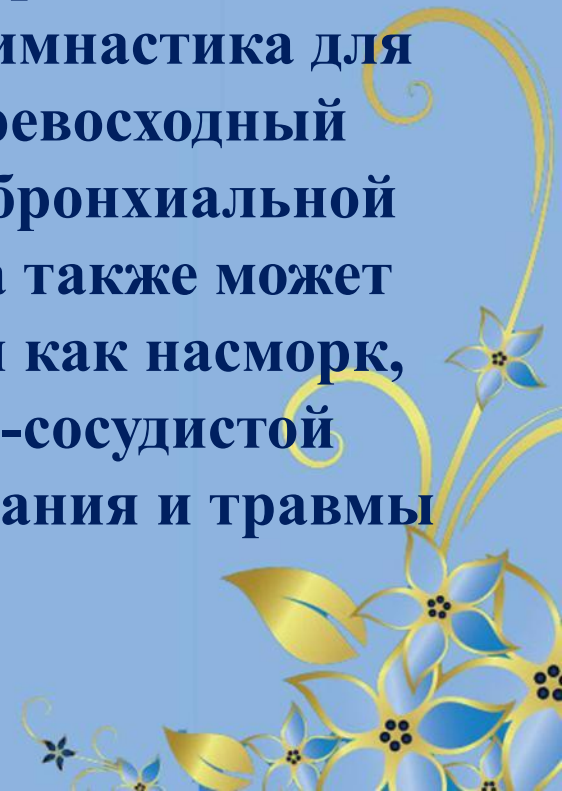
Уникальная педагогическая система Н.Н. Ефименко,  
в основу которой положены принципы  
естественности и природосообразности. Н.

Н. Ефименко считает, что в своей педагогической  
деятельности воспитатель, инструктор по  
физической культуре или учитель должны следовать  
логике Природы, и основывать свои частные  
педагогические методики на более глобальных  
законах биологического развития человека (в  
частности, ребенка).



# Дыхательная гимнастика Стрельниковой

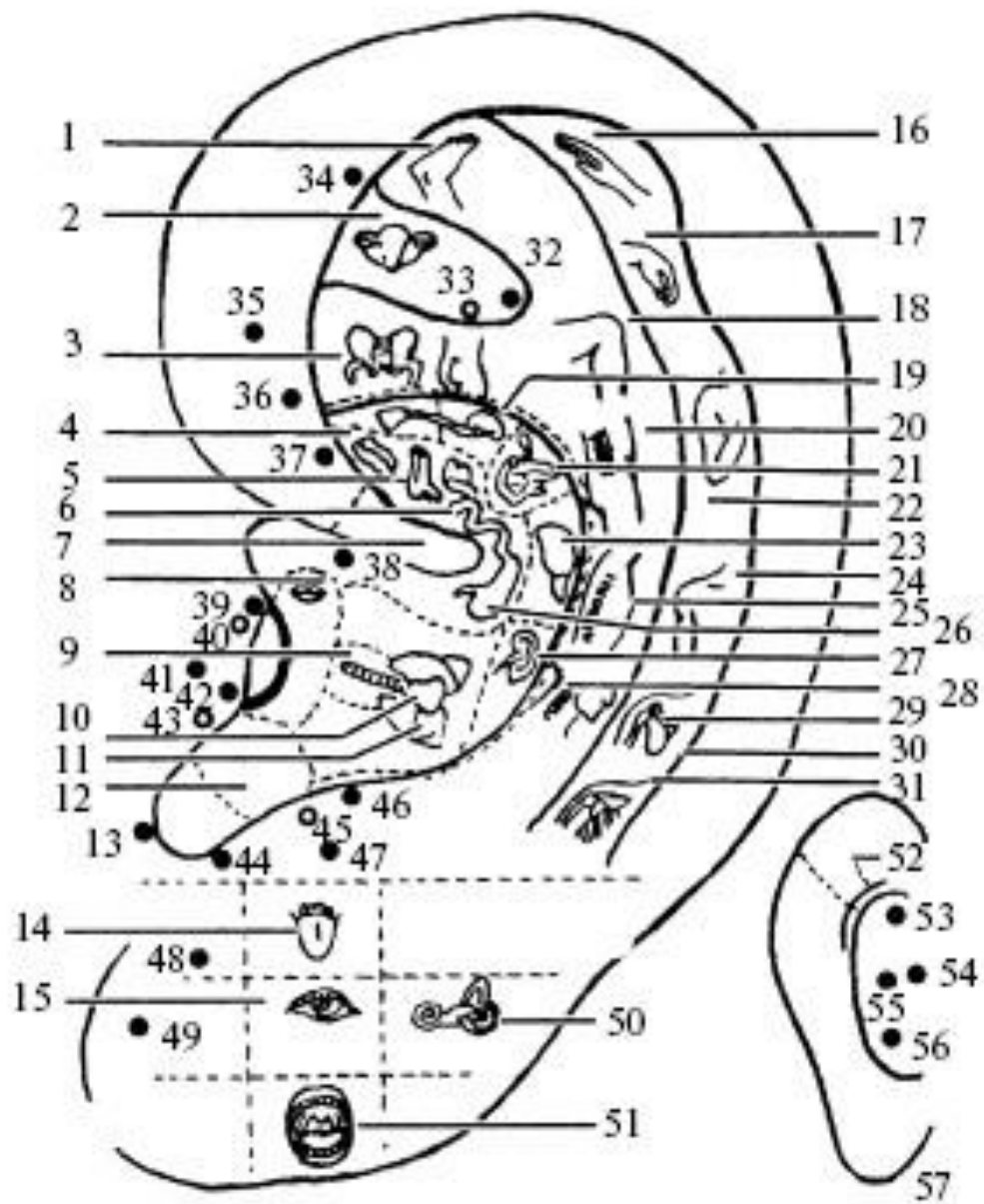
Уникальная методика, которая выступает не только профилактическим средством от болезней всевозможного рода, но и эффективным их лечением. Дыхательная гимнастика для детей тем более полезна, что уже с самого раннего возраста помогает научить малыша правильно дышать, способствует его физическому развитию и укреплению иммунитета. Дыхательная гимнастика для детей по методу Стрельниковой дает превосходный оздоровительный эффект при бронхите, бронхиальной астме, аденоидах, заикании, гайморите, а также может помочь справиться с такими проблемами как насморк, кожные заболевания, болезни сердечно-сосудистой системы, головные боли, мигрень, заболевания и травмы ГОЛОВЫ И ПОЗВОНОЧНИКА.



## Аурикулярный массаж

**Аурикулярный массаж — это массаж пальцами рук или специальными наконечниками точек и зон ушной раковины. На поверхности ушных раковин расположено более тысячи биологически активных точек, поэтому при их массаже происходит опосредованное воздействие на весь организм. Аурикулярный массаж М. Норбекова можно проводить с детьми всех возрастов. Очень хорошо, если такой вид массажа проводить в игровой форме.**



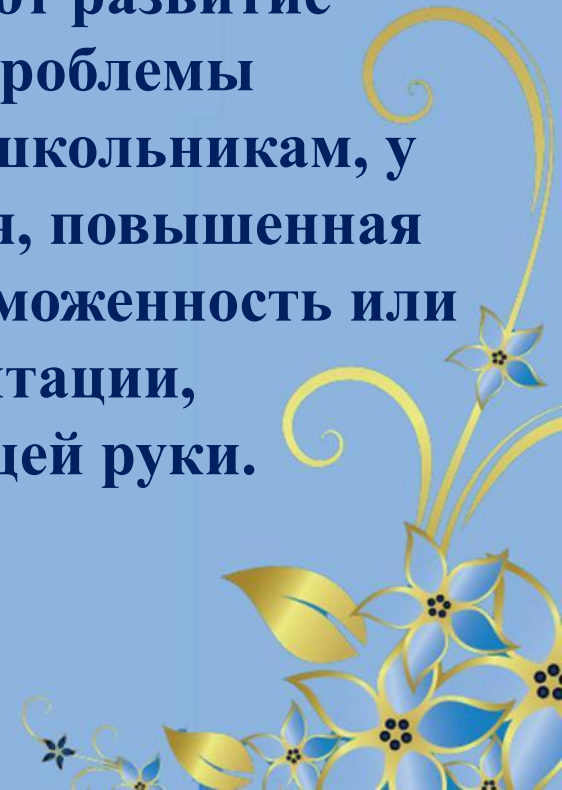




# Зарядка для ума и тела

**Гимнастика Л.Д. Столяренко для гармонизации деятельности полушарий мозга - это комплекс по развитию познавательных функций через движение.**

**Грамотно организованные движения пробуждают и активизируют умственные способности, улучшают контроль и регуляцию деятельности, стимулируют развитие познавательных функций, решают проблемы эмоционального плана. Рекомендуется дошкольникам, у которых отмечаются нарушение внимания, повышенная отвлекаемость, проблемы с памятью, заторможенность или расторможенность, трудности адаптации, несформированность функций ведущей руки.**



Л | П

ЛОГИКА

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

СИМВОЛЫ

РАЗУМ

РЕЧЬ

ЯЗЫК

ЧИСЛА

КОНКРЕТНОЕ

ОБОСОБЛЕННОСТЬ

РАЦИОНАЛЬНОСТЬ

ИНТУИЦИЯ

ОДНОВРЕМЕННОСТЬ

ОБРАЗЫ

ЧУВСТВА

РИТМ

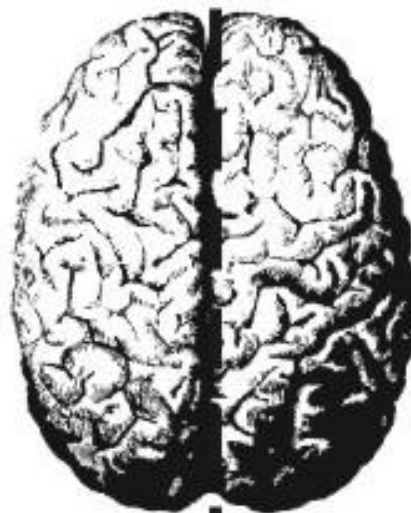
ЦВЕТ

МЕЧТЫ

АБСТРАКТНОЕ

ЕДИНСТВО

ВООБРАЖЕНИЕ



ТВОРЧЕСТВО

## Гимнастика маленьких волшебников

Данная методика, разработанная Т.В. Нестерюк, включает в себя нетрадиционные методы оздоровления детей. Предлагаемая система занятий комплексно воздействует на развитие ребёнка. Основными целями проведения упражнений являются:

- Профилактика простудных заболеваний
- Закаливание детей
- Подведение детей к сознательному умению быть здоровыми
- Освобождение детей от стрессов и перенапряжения
- Формирование необходимого умения проведения точечного массажа



## Рекомендуемая методическая литература:

- *Л.В. Абдульманова «Ребёнок и его физическая культура» В сб. научных работ аспирантов и молодых преподавателей. Ч.2. Педагогика. Психология. – Ростов н/Д: РГПУ, 1995.*
- *Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М. Сфера 2007.*
- *А.С. Галанов «Оздоровительные игры для дошкольников» СПб. Речь 2007.*
- *О.В. Козырева «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», М. Просвещение 2007.*
- *Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ», Волгоград 2008.*
- *Л.Д. Столяренко «Гимнастика для гармонизации деятельности полушарий мозга»*



- *«Оздоровительный комплекс в детском саду»  
Методическое пособие // Под ред. Б.Б.Егорова. – М.,2004.*
- *Т.А. Ткаченко "Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков" ЭКСМО, 2008г.*
- *Т.А. Ткаченко "Развиваем мелкую моторику" ЭКСМО, 2010 г.*
- *Щетинин М. Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей», Айрис-пресс, 2008 г.*
- *В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления», М. Линка-пресс, 2000.*
- *«Оздоровительный комплекс в детском саду»  
Методическое пособие // Под ред. Б.Б.Егорова. – М.,2004.*



- *Змановский, Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми» – М. Просвещение, 1989*
- *Змановский Ю. Ф. «Здоровый дошкольник: Авторская программа» Дошкольное воспитание – 1995, №6*
- *Конеева, Е.В. «Детские подвижные игры: материал о занятиях физкультурой в ДОУ с акцентом на подвижные игры» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006*
- *Чистякова М. И. «Психогимнастика» - под редакцией М. И. Буянова 2-е издание М.: «Просвещение» 1995*
- *И.В. Чупахина, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова, «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» Москва, «Народное образование», 2006 г.*

