

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ.

Подготовила  
старший воспитатель Бочарова О.Н.

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ - ЭТО:

- УСЛОВИЯ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЕНКА В ДЕТСКОМ САДУ (ОТСУТСТВИЕ СТРЕССА, АДЕКВАТНОСТЬ ТРЕБОВАНИЙ, АДЕКВАТНОСТЬ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ);
- РАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТНЫМИ, ПОЛОВЫМИ, ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ И ГИГИЕНИЧЕСКИМИ ТРЕБОВАНИЯМИ);
- СООТВЕТСТВИЕ УЧЕБНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ВОЗРАСТНЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ РЕБЕНКА;
- НЕОБХОДИМЫЙ, ДОСТАТОЧНЫЙ И РАЦИОНАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩЕЙ **ЦЕЛЬЮ**  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕТЯМ  
ВОЗМОЖНОСТИ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ПЕРИОД  
ПРЕБЫВАНИЯ В ДОУ, ФОРМИРОВАНИЕ У НЕГО  
НЕОБХОДИМЫХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО  
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

НАУЧИТЬ БЕРЕЧЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - **ЗАДАЧА** РОДИТЕЛЕЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. ЭТО МОЖЕТ ВЫРАЖАТЬСЯ ЧЕРЕЗ:

- НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ЭЛЕМЕНТАРНЫМ ПРИЕМАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ МЕТОДИКАМ - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ, ПАЛЬЧИКОВАЯ, ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, САМОМАССАЖ И ДР.);
- ПРИВИТИЕ ДЕТЯМ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ НАВЫКОВ ГИГИЕНЫ (МЫТЬЕ РУК, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОСОВОГО ПЛАТКА ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ И Т.Д.);
- ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК И ПОДВИЖНЫХ ПЕРЕМЕН;
- ПРОВЕТРИВАНИЯ И ВЛАЖНОЙ УБОРКИ ПОМЕЩЕНИЙ;
- АРОМАТЕРАПИИ, ВИТАМИНОТЕРАПИИ; ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ; ЧЕРЕДОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ С ВЫСОКОЙ И НИЗКОЙ АКТИВНОСТЬЮ;
- ЧЕРЕЗ СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ РЕБЕНКА (ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ);
- В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (ФИТОТЕРАПИЯ, ИНГАЛЯЦИЯ, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА);
- МАССОВЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПРАЗДНИКИ ЗДОРОВЬЯ, ВЫХОД НА ПРИРОДУ);
- А ТАКЖЕ В РАБОТЕ С СЕМЬЕЙ, С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ.

ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НЕОБХОДИМО ОПРЕДЕЛИТЬ ОСНОВНЫЕ **СРЕДСТВА** ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ:

- СРЕДСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ;
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ;
- ГИГИЕНИЧЕСКИЕ.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТИХ СРЕДСТВ ПОЗВОЛЯЕТ КАЧЕСТВЕННО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПОДХОДЫ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ.

1) К СРЕДСТВАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОТНОСЯТСЯ ТАКИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ НАПРАВЛЕННЫ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПОДХОДОВ. ЭТО ДВИЖЕНИЕ; ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ; ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ; ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАЗРЯДКИ И «МИНУТКИ ПОКОЯ»; ГИМНАСТИКА (ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, ПАЛЬЧИКОВАЯ, КОРРИГИРУЮЩАЯ, ДЫХАТЕЛЬНАЯ, ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ДЛЯ БОДРОСТИ); ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА; ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ; СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ РЕБЕНКА (ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, СВОЕВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ОСНОВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ); МАССАЖ; САМОМАССАЖ; ПСИХОГИМНАСТИКА, ТРЕНИНГИ И ДР.

2) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИЛ ПРИРОДЫ ОКАЗЫВАЕТ СУЩЕСТВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ НА ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ. ПРОВЕДЕНИЕ ИГР И ЗАНЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ СПОСОБСТВУЕТ АКТИВИЗАЦИИ БИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ПОВЫШАЮТ ОБЩУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА, ЗАМЕДЛЯЮТ ПРОЦЕСС УТОМЛЕНИЯ. КАК ОТНОСИТЕЛЬНО САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ СОЛНЕЧНЫЕ И ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ, ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, ФИТОТЕРАПИЮ, АРОМАТЕРАПИЮ, ИНГАЛЯЦИЮ, ВИТАМИНОТЕРАПИЮ (ВИТАМИНИЗАЦИЮ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА, ЙОДИРОВАНИЕ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АМИНОКИСЛОТЫ ГЛИЦИНА ДВАЖДЫ В ГОД В ДЕКАБРЕ И ВЕСНОЙ С ЦЕЛЬЮ УКРЕПЛЕНИЯ ПАМЯТИ ДОШКОЛЬНИКОВ). ВОЗМОЖНО ПРИВНЕСЕНИЕ В ЖИЗНЬ ДОУ НОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ: ФИТОБАРЫ, КАБИНЕТ ФИЗИОТЕРАПИИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И ДЕТЕЙ.



3) К ГИГИЕНИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, СОДЕЙСТВУЮЩИМ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СТИМУЛИРУЮЩИМ РАЗВИТИЕ АДАПТИВНЫХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА, ОТНОСЯТСЯ: ВЫПОЛНЕНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ, РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ САНПИНАМИ; ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА (ЧИСТОТА ТЕЛА, ЧИСТОТА МЕСТ ЗАНЯТИЙ, ВОЗДУХА И Т.Д.); ПРОВЕТРИВАНИЕ И ВЛАЖНАЯ УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ; СОБЛЮДЕНИЕ ОБЩЕГО РЕЖИМА ДНЯ, РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, РЕЖИМА ПИТАНИЯ И СНА; ПРИВИТИЕ ДЕТЯМ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ НАВЫКОВ ПРИ МЫТЬЕ РУК, ИСПОЛЬЗОВАНИИ НОСОВОГО ПЛАТКА ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ И Т.Д.; ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ЭЛЕМЕНТАРНЫМ ПРИЕМАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ЗОЖ), ПРОСТЕЙШИМ НАВЫКАМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПОРЕЗАХ, ССАДИНАХ, ОЖОГАХ, УКУСАХ; ОРГАНИЗАЦИЯ ПОРЯДКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРИВИВОК С ЦЕЛЬЮ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ИНФЕКЦИЙ; ОГРАНИЧЕНИЕ ПРЕДЕЛЬНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ.

**ВИДЫ** ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

**СТРЕТЧИНГ** — ПРОВОДИМ С ДЕТЬМИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВЯЛОЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ.

**РИТМОПЛАСТИКА** — ИСПОЛЬЗУЕМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ОВЛАДЕТЬ РАЗНООБРАЗНЫМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ.

**ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ, ПЕРЕМЕНКИ** — ПРОВОДИМ В КАЧЕСТВЕ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ И ПРИ СМЕНЕ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** — ИСПОЛЬЗУЕМ ПОСТОЯННО, ТАК КАК ТАКИЕ ИГРЫ СТИМУЛИРУЮТ ЖЕЛАНИЕ ДЕТЕЙ ЗАНИМАТЬСЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ, ПОМОГАЮТ ОСВОИТЬ И ЗАКРЕПИТЬ ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ, НА ПРОГУЛКАХ, В ДРУГИХ РЕЖИМНЫХ ПРОЦЕССАХ.

**РЕЛАКСАЦИЯ** — ИСПОЛЬЗУЕМ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ГАРМОНИЗИРОВАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ.

**ГИМНАСТИКА ПАЛЬЧИКОВАЯ** — ИСПОЛЬЗУЕМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК, КОТОРАЯ БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ РЕЧИ, ГОТОВИТ РУКУ РЕБЕНКА К ПИСЬМУ. ОСОБЕННО ПОПУЛЯРНА ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА У ПЕДАГОГОВ ГРУПП РАННЕГО ВОЗРАСТА.



**САМОМАССАЖ** — ДАЕМ ДЕТЯМ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ЗНАНИЯ О ТОМ, КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ (МАССАЖ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ДР.)

**СКАЗКОТЕРАПИЯ** — ИСПОЛЬЗУЕМ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ И РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ.

**ГИМНАСТИКА ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ** — ПРОВОДИТСЯ С ДЕТЬМИ МЕДСЕСТРОЙ ЛФК (В ВИДЕ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ), РУКОВОДИТЕЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (В ВИДЕ ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ) И ВОСПИТАТЕЛЯМИ ГРУПП ВО ВРЕМЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ ОПОРНОГО СВОДА СТОПЫ.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ** — ПРОВОДИТСЯ ВОСПИТАТЕЛЯМИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ.

**ГИМНАСТИКА ДЫХАТЕЛЬНАЯ** — ИСПОЛЬЗУЕМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ.

СОЗДАТЬ В ДЕТСКОМ САДУ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ — БОЛЬШОЙ ТРУД ВСЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА.

## **ТАКИМ ОБРАЗОМ,**

ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯМ ДОШКОЛЬНИКОВ НЕОБХОДИМО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ, АКТИВИЗИРОВАТЬ ДЕТСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ, ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ВОСПИТАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ ДОУ И СЕМЬИ.

БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ НЕОБХОДИМО УДЕЛЯТЬ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК, УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПОНИМАНИЯ САМОЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И СПОСОБАХ ЕГО СОХРАНЕНИЯ.

ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДОЛЖНА СТАТЬ ПРИОРИТЕТНЫМ НАПРАВЛЕНИЕМ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАЖДОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ