

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 45 «Октябрёнок» города Смоленска



## Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе группы (из опыта работы)

Составители: Шестакова Н.Г.  
Талюк В.В.



# В.А. Сухомлинский



«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

# **Здоровьесберегающие технологии в детском саду-**

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

**В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья.**



# Здоровьесберегающие технологии направлены на:

```
graph TD; A(Стимулирование и сохранение здоровья) --> B(Обучение здоровому и правильному образу жизни); A --> C(Коррекция состояния детей); B --> A; C --> A;
```

**Стимулирование  
и сохранение  
здоровья**

**Обучение здоровому  
и правильному  
образу жизни**

**Коррекция  
состояния детей**

# Здоровьесберегающие технологии

*Технология сохранения и стимулирования здоровья*

*Динамические паузы*

*Подвижные и спортивные игры*

*Релаксация*

*Гимнастика пробуждения*

*Закаливающие процедуры*

*Утренняя гимнастика*

*Технология обучения ЗОЖ*

*ООД по физической культуре*

*Активный отдых*

*Коммуникативные игры*

*Цикл познавательных занятий по ОБЖ*

*Коррекционные технологии*

*Технология музыкального воздействия*

*Технология воздействия цветом*

*Песочная терапия*

# Модель здорового ребенка

Физическое  
здоровье

Психическое  
здоровье  
здоровье

Нравственное  
здоровье

Социальное  
здоровье





# Технология сохранения и стимулирования здоровья

*Подвижные и спортивные игры применяются как часть ООД по физической культуре, на прогулке, спортивном, музыкальном зале (ежедневно)*



# Хороводные игры

Хороводные игры издревле любили на Руси. Без них не обходился ни один праздник.

Они развивают чувство ритма и музыкального слуха, способствуют совершенствованию двигательных навыков, располагают детей друг к другу, раскрепощают их.





# Пальчиковая гимнастика

Проводится для развития мелкой моторики и для развлечения детей, стимулирует развитие пальцев рук. Регулярное их использование в саду и дома также способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.



# Динамические паузы (физкультминутки)

- Развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют общему оздоровлению.



# Динамические паузы в режиме дня проводятся во время ООД по мере утомляемости детей



# Релаксация

*используется перед и после ООД в групповой комнате, музыкальном зале*





# Закаливающие процедуры



# *Технологии обучения здоровому образу жизни*

- 1. ООД по физической культуре – 3 раза в неделю (2 раза в спортивном зале, 1 раз на улице).**
- 2. Коммуникативные игры-2 раза в неделю (игры разной степени подвижности, беседы, этюды).**
- 3. Активный отдых (Дни здоровья) - 1 раз в месяц**
- 4. Беседы познавательного цикла – ежедневно**
- 5. Утренняя гимнастика**



# Утренняя гимнастика

**Регулярное (каждодневное) проведение утренней гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют выработыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.**

**В музыкальном зале, групповой комнате с музыкальным сопровождением (ежедневно)**



# Гимнастика пробуждения

Проводится после дневного сна  
(ежедневно)





# Корригирующая гимнастика профилактика плоскостопия



# ООД по физической культуре

Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.



# Беседы познавательного цикла «Изучаем правила дорожного движения»





# ДНИ ЗДОРОВЬЯ, ЭСТАФЕТЫ, ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ





# Коррекционные здоровьесберегающие технологии

- Основная цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Это такие упражнения, как:
  - катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями,
  - катание ребристого карандаша,
  - имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,
  - сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.
- Су-джок терапия

# Самомассаж



# Песочная терапия

**развивает мелкую моторику рук, закрепляет речевые умения детей (наличие сенсорной комнаты)**



# Технология музыкального воздействия

**Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях), танцы, музыкально-ритмические игры, музицирование на музыкальных инструментах.**





# ЦВЕТОТЕРАПИЯ



# Результативность

- Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, применяемых в комплексе в группе, имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.
- Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей,
- наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников,
- повышается уровень общей физической подготовленности детей.

Это очень хорошо просматривается и анализируется в течение пятилетнего пребывания ребёнка в детском саду.

# Источники

1. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010
3. Интернет ресурсы