

**МДОУ «Детский сад №11 «Вишенка» г.Вольска  
Саратовской области»**

***«Здоровьесберегающие  
технологии в работе с детьми  
младшего и среднего возраста»***



*Подготовила  
Чалова Нина Николаевна  
воспитатель,  
I квалификационная категория*

*« 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***

*Здоровье - это состояние полного  
физического, психического  
и социального благополучия, а не просто  
отсутствие болезней или  
физических дефектов  
(Всемирная организация здравоохранения).*

**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.**



## *Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются:*

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)*
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)*
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).*

*В связи с этим в ДООУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.*



# *Задачи здоровьесберегающих технологий*

- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения*

# *Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ:*

- медико-профилактические;*
- физкультурно-оздоровительные;*
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*
- валеологического просвещения родителей,*
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.*

| Виды здоровьесберегающих технологий | Время проведения в режиме дня  | Особенности методики проведения  |
|-------------------------------------|--|--|
| Подвижные игры                      | Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп                               | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр |
| Релаксация                          | В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную музыку, звуки природы   |
| Гимнастика утренняя                 | Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах  | В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.                                  |



|                        |  |  |
|------------------------|--|--|
| Гимнастика бодрящая    | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах   | Различные варианты проведения  |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы   | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени |
| Гимнастика для глаз    | Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| Гимнастика дыхательная                     | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы  | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры |
| Гимнастика<br>корректирующая               | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы  | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей   |
| Физкультурное занятие                      | 2 раза в неделю в спортивном зале<br>Ранний возраст в групповой комнате – 10 мин, младший возраст – 15 мин, средний- 20 мин | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДООУ  |
| Массаж                                     | В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы                   | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.    |
| Информация для детей по теме<br>«Здоровье» | Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач  | Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития  |

# «Тропинка здоровья»

## УТРО

1. Утренняя гимнастика с предметами (с флажками, мячами, лентами)
2. Пальчиковая гимнастика (например: «Этот пальчик», «С веток ягодки срываем» и т.д.)
3. Игровой самомассаж (например: «Ёжик», «Лепим ушки» и т.д.)
4. Мытье рук и лица прохладной водой

# Занятие

1. Перед занятием –  
звуковая гимнастика  
(например: «Как мычит  
корова» и т.д.)

2. Динамическая пауза на  
занятии (например: «Мы  
ребята смелые», «Зайка  
серенький сидит» и т.д.)

3. Гимнастика для глаз  
(например: «Дождик»,  
«Рисование носом», «Бег  
по дорожке» и т.д.)

4. После занятия – игра  
(например: «Воробышки  
и автомобиль», «Найди  
флажок» и т.д.)

# Прогулка

1. Двигательная активность (бег, игры, упражнения) (например: «Кот и мыши», «Бегите ко мне» и т.д.)

2. Подвижная игра (например: «Воробышки и кот», «Поезд» и т.д.)

3. Дыхательная гимнастика (например: «Дровосек», «Задуй свечу» и т.д.)

# *Перед сном*

1. Ходьба по  
мокрым  
дорожкам  
15-20 сек.

(например:

2. Релаксация  
под музыку (в  
постели)

(например:  
«Бубенчики»,  
«Птички» и т.  
д.)



# *После пробуждения*

1. Гимнастика

пробуждения

(в постели) (например:

«Кошка», «Гусеница»

и т.д.)

2. Сухое растирание

(например: «Сними и

одень браслет» и т.д.))

3. Корректирующие

дорожки

(профилактика

плоскостопия) 4.

Босохождение (3-5

мин.)

# *После полдника*

1.

Психогимнастик

а

(эмоциональное  
здоровье)

(например:

2.Осанка

(профилактика  
сколиоза)

# *Вечер:*

Артикуляционная  
гимнастика  
(например:



# Вывод:

*Мы стремимся к полной реализации, в жизни каждого ребенка, трех моментов:*

- *достаточной индивидуальной умственной нагрузки*
- *обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений*
- *полное удовлетворение потребности в движении*

**Спасибо за внимание!**

