

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДООУ



Презентацию выполнила  
воспитатель Казакова Ирина Игоревна  
МАДОУ «Детский сад № 67 «Надежда»  
г. Наб.Челны



- «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: 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

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

1. ПО ОЖЕГОВУ: «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ПРАВИЛЬНАЯ, НОРМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗМА, ЕГО ПОЛНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ».
2. ПО ЕФРЕМОВОЙ: «ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА, ПРИ КОТОРОМ ПРАВИЛЬНО ФУНКЦИОНИРУЮТ ВСЕ ЕГО ОРГАНЫ».
3. ПО СЛОВАРЮ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ: «ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ».

## ***ЦЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ***

ФОРМИРОВАТЬ ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СОБЛЮ-ДЕНИЮ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПОВСЕДНЕВ-НОЙ ЖИЗНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, СО-ЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.

# *Задачи здоровьесберегающих технологий*

- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- Создавать психологически комфортную среду в группах;
- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка)
- Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;
- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

## *Актуальность здоровьесберегающих технологий*

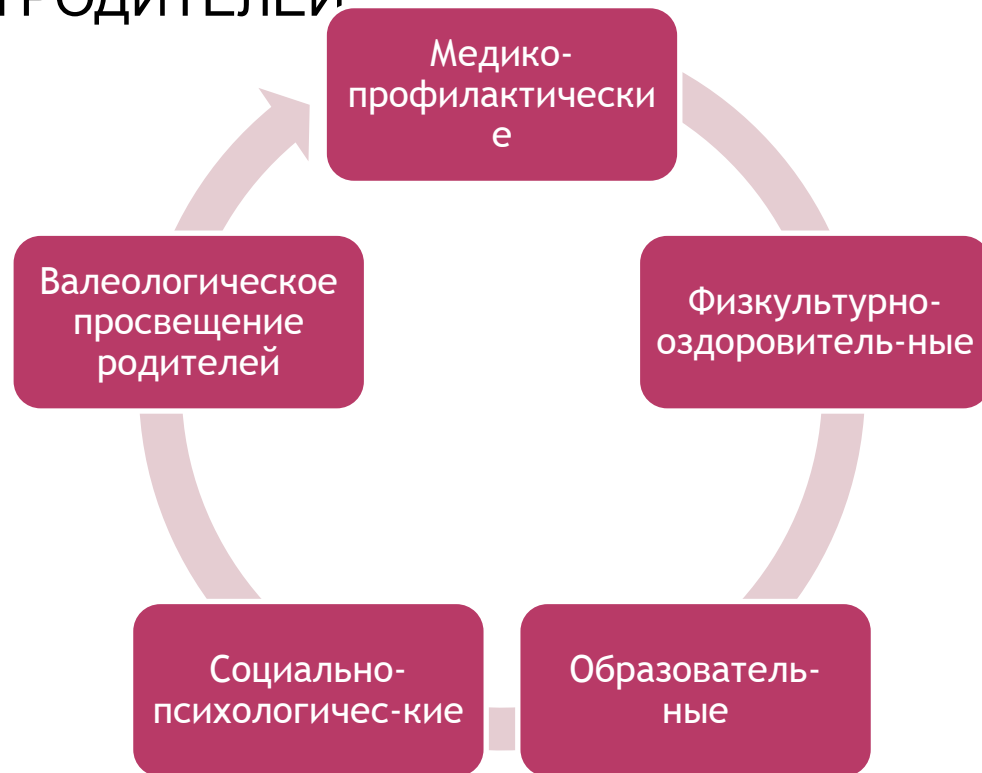
**Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.**

## ***Инновационность здоровьесберегающих технологий***

- Развитие предвидения последствий своего поведения по сохранению и укреплению здоровья;
- Разработка психолого-педагогических условий погружения ребенка в среду, влияющую на психологическое здоровье.

# ***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ***

ЭТО ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОХРАНЕНИЕ, ПОДДЕРЖАНИЕ И ОБОГАЩЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СУБЪЕКТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ДЕТСКОМ САДУ: ДЕТЕЙ, ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ





# МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН



# ЗАКАЛИВАНИЕ И ГИМНАСТИКА



# *Социально-психологические технологии*

Тренинги

Релаксация

Музыкотерапия

Психогимнастика

Сказкотерапия

Рисорография



# **Образовательные технологии**

**Образовательная деятельность по  
областям:**

**« Физическая культура»**

**«Здоровье»**

**«Безопасность»**

**Личностно ориентированная модель  
обучения**

# ***ТЕХНОЛОГИИ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ***

Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Дни открытых дверей

Выступления на родительских собраниях

Консультации

Информация для стендов

Ширмы

Памятки

Презентации

Буклеты и т.д.

**1.2 Двигательная разминка**

**1.3 Физкультурные минутки**

**1.4 Подвижные игры**

(физические упражнения на прогулке)

**1.5 Оздоровительный бег**

**1.6 Прогулки-походы**

**1.7 Малый туризм.** (Эколого-

оздоровительная тропа на территории ДОУ и за её пределами)

# ***КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА КРОВАТИ И НА МАССАЖНЫХ КОВРИКАХ***



- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников
- Сформированность навыков здорового образа жизни

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ  
ВНЕДРЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩ  
ИХ ТЕХНОЛОГИЙ



# Точечный массаж или Волшебные точки.



Ищем пальчиком кружок,  
Занимайся ты дружок,  
Десять раз вращаем влево,  
Десять раз вращаем вправо,  
А сейчас все скажем дружно:  
- Заниматься этим нужно!



Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.



Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.



Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней, как грипп и простуда.



Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.



Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат.



При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма.

*Будьте здоровы!*

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



- Игра «Братья»
- Десять братьев жили-были (ладони складываем и плотно прижимаем пальцы)
- Всегда парами ходили.
- Эти в ладушки играли (постукиваем большими пальцами друг о друга)
- Эти пели и плясали (постукиваем указательными пальцами)
- Эти любят рисовать (средние)
- Эти — прыгать и скакать (соединяем-разъединяем мизинчики)
- Только младшие братишки
- Были тихими, как мышки
- Все им было делать лень,
- Они спали целый день! (пытаемся постучать безымянными пальцами друг о друга, но это сделать гораздо сложнее, чем всеми остальными пальцами)

## *ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА*

- Дыхательная гимнастика «Петушок»
- ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».
- Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»
- ИП: Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика . Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.