



# **Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

Составитель:  
воспитатель МКДОУ «Д/С № 33»  
Тарасова М. С.





## **Здоровьесберегающие технологии**

это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ.

## **Цель здоровьесберегающих технологий**

обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.



## Основные задачи:

- создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности;
- охрана и укрепление психофизического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами здоровьесберегающих технологий;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.


# В детском саду применяются следующие виды здоровьесберегающих технологий:

## **1. Медико - профилактические**

(обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств);

- мониторинг здоровья
- организация профилактических мероприятий
- рациональное питание
- рациональный режим дня
- здоровьесберегающая среда
- контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН





## 2. Физкультурно - оздоровительные

(направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников);


- двигательный режим
- динамические паузы
- закаливание
- гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
- подвижные и спортивные игры
- дни здоровья, спортивные развлечения, праздники

### **3. Образовательные технологии**

(предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья дошкольников);

- проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня
- о важности гигиенической и двигательной культуры
- о здоровье и средствах его укрепления
- о функционировании организма и правилах заботы о нем
- дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни
- знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.





**4. Обеспечения социально - психологического благополучия ребенка** (технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка, коррекционные технологии, ребенок, имеющий какую - либо проблему в развитии, получает квалифицированную помощь, направленную на индивидуальное развитие)

- сказкотерапия
- артикуляционная гимнастика
- музыкотерапия
- песочная терапия
- психогимнастика
- фонетическая ритмика
- цветотерапия
- тренировки
- релаксация



## 5. Технологии валеологического просвещения родителей

(выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка);


- информационные стенды, папки - передвижки для родителей в каждой возрастной группе, где работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств
- информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ
- приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (физкультурные конкурсы и досуги, спортивные праздники;
- консультации, родительские собрания, «круглые столы», беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения





**Достоинства  
здоровьесберегающих  
технологий:**

- возможность длительно поддерживать умственную работоспособность
- активнее развивается общая, мелкая, артикуляционная моторика и координация движений
- повышается познавательная активность, улучшается психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей
- нормализуется речевое дыхание, плавность, выразительность и ритмичность речи, повышается речевая активность детей
- улучшаются показатели здоровья, создаётся ситуация успеха каждого ребёнка



**«Чтобы сделать ребёнка умным  
и рассудительным, сделайте его  
крепким и здоровым»**

***Ж.-Ж. Руссо***