




# *Здоровьесберегающие технологии в ДОУ*

*«Детям совершенно так же, как и взрослым,  
хочется быть здоровыми и сильными, только  
дети не знают, что для этого надо делать.  
Объясни им, и они будут беречься» Януш Корчак*

*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.  
В.А. Сухомлинский*



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

**Здоровьесберегающие  
технологии в дошкольном  
образовании**

- это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья всех участников образовательного процесса в ДООУ.




## Задачи здоровьесбережения:

- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
- создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения
- становление культуры здоровья педагогов



**Классификация здоровьесберегающих технологий:**

1. Медико-профилактические технологии
2. Физкультурно-оздоровительные технологии
3. Социально-психологические технологии
4. Образовательные технологии
5. Технологии здоровьесбережения педагогов
6. Валеологическое просвещение родителей



**Медико-профилактические технологии** – направлены на сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ 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**



**Физкультурно-оздоровительные технологии** - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников

- Двигательный режим**
- Динамические паузы**
- Закаливание**
- КГН**
- Гимнастика**
- Подвижные и спортивные игры**
- Дни здоровья**
- Спортивные развлечения, праздники**

The background is a lush green scene with sunbeams radiating from the center. There are several butterflies: a blue one on the left, a pink one on the right, and a brown one in the middle. Ladybugs are also visible on the leaves. The overall atmosphere is bright and natural.

**Социально-психологические технологии - обеспечивают индивидуальный и дифференцированный подхода в процессе воспитания для сохранения психологического здоровья ребенка.**

**Релаксация**

**Музыкотерапия**

**Психогимнастика**

**Сказкотерапия**

**Тренинги**

**Различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул)**


**Выявление интересов, склонностей и способностей детей**



## **Образовательные технологии**


- Образовательная деятельность по физическому развитию**
- Формирование понятия «здоровый образ жизни»**
- Формирование понятия «безопасность»**





**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов** - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

- Семинары
- Тренинги
- Консультации для педагогов
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях



**Валеологическое просвещение родителей - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ**

**-Выступления на родительских собраниях**

**-Консультации**

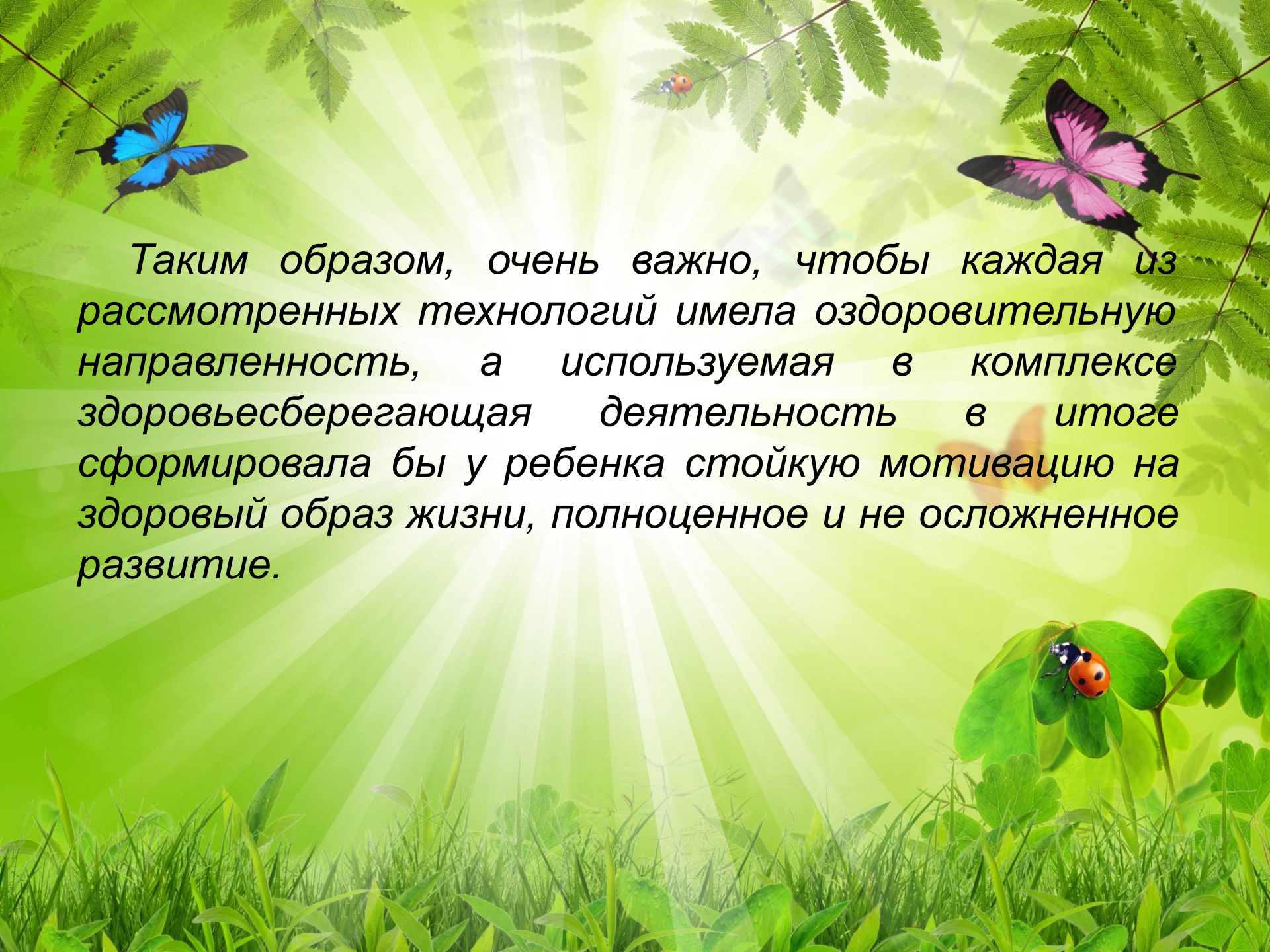
**-Информация для стендов**

**-Памятки**

**-Презентации**

**-Буклеты**

**-Образовательный сайт ДОУ**

The background is a lush green scene with sunbeams radiating from the center. There are several butterflies: a blue one on the left, a pink one on the right, and a brown one in the middle. There are also ladybugs on the leaves. The text is centered in the middle of the image.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.

The background is a lush green scene with various plants. In the top left, a blue and black butterfly is perched on a fern frond. In the top right, a pink and black butterfly is on another fern frond. A small red ladybug is visible on a fern frond in the upper center. Another red ladybug is on a large green leaf in the lower right. The overall atmosphere is bright and natural.

**Десять золотых правил здоровьесбережения:**

*Соблюдайте режим дня!*

*Обращайте больше внимания на питание!*

*Больше двигайтесь!*

*Спите в прохладной комнате!*

*Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!*

*Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!*

*Гоните прочь уныние и хандру!*

*Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!*

*Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!*

*Желайте себе и окружающим только добра!*

**Спасибо за внимание!**