

# Система здоровьесберегающих технологий в ДОУ

СЕМИНАР



# Что такое здоровье?

Здоровье — это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.

Здоровье — это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

Здоровье-это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ направлены на сохранение , поддержание и укрепление здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов, родителей.



# Здоровьесберегающие технологии

## ПРИНЦИПЫ

- Возрастной адекватности
- Сознательности и активности
- Систематичности и последовательности
- Доступности и индивидуальности
- Системного чередования нагрузок и отдыха
- Постепенного наращивания оздоровительных воздействий

## СРЕДСТВА

- Оздоровительные силы природы
- Средства двигательной направленности( основные движения, ОРУ, физические упражнения, подвижные игры и др)
- Гигиенические факторы

## Медико-профилактические технологии

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



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

Физкультурно-  
оздоровительные технологии



# Модель двигательного режима

## 1. Физкультурно-оздоровительные занятия:

### 1.1 Утренняя гимнастика

Формы проведения:

• Традиционная- классическая с предметами и без, с нестандартным оборудованием

• Игровая – 2-3 подвижные игры

• Сюжетная

• С использованием полосы препятствий и коррегирующей дорожки

• С использованием танцевальных упражнений, танцевально-ритмических и аэробики

• С включением оздоровительного бега, комплекса упражнений на дыхание



**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**

**1,8 Гимнастика пробуждения в сочетании с воздушными ваннами и ходьбой босиком по корригирующей дорожке:**

- малоподвижные и хороводные игры
- Комплекс профилактической гимнастики
- Спортивный ералаш с имеющимся оборудованием
- Комплекс ритмической гимнастики
- Комплекс упражнений на кровати с использованием схем и малых форм фальклора





# Самостоятельные занятия

самостоятельная двигательная деятельность на прогулке и  
в помещении



## Физкультурно-массовые занятия

- Неделя здоровья
- Каникулы
- Физкультурные досуги
- Физкультурно-оздоровительные праздники на открытом воздухе



- Ярмарка подвижных игр
- Тематические праздники
- Игры-соревнования
- Посещение городского спорткомплекса и спортивной школы

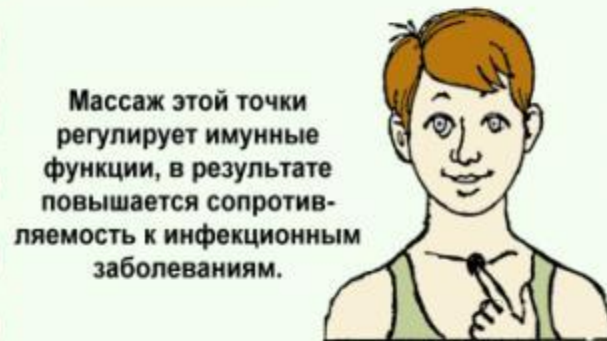
# Точечный массаж или Волшебные точки.



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!*

Технологии обеспечения  
социально-психологического  
благополучия ребенка

- Тренинги
- Релаксация
- Музыкаотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия
- Рисорография



# Образовательная деятельность по областям:

- «Физическая культура»
- «Здоровье»
- «Безопасность»
- Личностно ориентированная модель обучения

## Образовательные технологии





# Учебные занятия

- Традиционные -классические
- Игровые
- Сюжетно-игровые
- По принципу круговой тренировки
- Полурольевые
- Цикл «Забочусь о своём здоровье»- с элементами валеологии
- Комплексные
- Посещение городского бассейна и спортзала



- Прогулки-походы
- Тематические
- Тренировочные
- На спортивных комплексах и тренажерах
- На танцевальном и акробатическом материале
- По интересам
- Контрольно-итоговые.



# Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий

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

Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не продаст.  
Его берегите, как сердце, как глаз.

Ж.Жабаев