

# *ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ*



Подготовила воспитатель  
МАДОУ «Детский сад  
№372» г. Казани

Шарипова Жанна  
Менсуровна

- “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.
- Здоровьесберегающие технологии – условия обучения ребенка; рациональная организация учебного процесса; соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.



# ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

---

- Медико-профилактические технологии
- Физкультурно-оздоровительные технологии
- Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника.
- Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования

# ПЛАНИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ТРЕБУЕТ РЕШЕНИЯ ЦЕЛОГО КОМПЛЕКСА ЗАДАЧ:

- поиск современных, эффективных научных подходов к моделированию педагогической и оздоровительной деятельности;
- выстраивание результативной стратегии управления здоровьесберегающей деятельностью в дошкольном образовательном учреждении;
- определение педагогических условий, обеспечивающих максимальную эффективность изучаемой деятельности.

# В ОСНОВУ РАЗРАБОТКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ЗАЛОЖЕНО:

- формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;
- использование в образовательной деятельности дошкольного учреждения духовно-нравственного и культурного потенциала города, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении здоровья, развитии творческого потенциала;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.



# В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ РЕШИТЬ ДАННЫЕ ЗАДАЧИ, МОЖЕТ ВЫСТУПАТЬ:

- непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;
- реабилитационные мероприятия (фитотерапия, кислородный коктейль, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги);
- специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

# ТРАДИЦИОННО ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ:

---

- Психическое здоровье (ментальное здоровье) – согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.
- Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.
- Под физическим здоровьем понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.
- В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют психологическое здоровье. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.



# ДЛЯ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ НЕОБХОДИМО

- **1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни:**
- Оздоровительная гимнастика.
- Игры – релаксации.
- Разные виды массажа.
- Элементы упражнений йоги.
- Привитие детям гигиенических навыков.
- Простейшие навыки оказания первой помощи.
- Физкультминутки во время занятий.
- Функциональная музыка
- Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.
- Массовые оздоровительные мероприятия.
- Упражнения для глаз.
- **2. Работа с семьей:**
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Консультации





- Индивидуальные беседы.
- Выступления на родительских собраниях.
- Распространение буклетов.
- Выставки.
- Проведение совместных мероприятий
- **3. Работа с педагогическим коллективом:**
- Проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.
- Проведение и посещение занятий направленных на здоровьесбережение.
- Посещение научно-практических конференций.
- **4. Создание условий и развивающей среды:**
- Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.
- Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- Подбор картотек.
- Разработка отдельных оздоровительных комплексов.
- Ведение кружков.

# ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ:

- ▣ **Осуществление профилактики простудных заболеваний.**  
Для предупреждения простудных заболеваний рекомендуется регулярно применять точечный массаж, массаж биологически активных зон, ушей, дыхательную звуковую гимнастику, которая проводится с помощью специально разработанных игровых упражнений.
- ▣ **Проведение закаливающих процедур.**  
Ежедневно проводить гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.



# УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ:

- Создание вокруг ребенка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни.
- Создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно – педагогической направленности.
- Формирование активной позиции ребенка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера.
- Учет индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.

# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

---

- «Не навреди!»
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.



# ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ

- Рациональное питание.
- Оптимальная двигательная активность.
- Соблюдение режима дня.
- Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.



# 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!



Будьте здоровы!

