

# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

Новорусова Ирина Сергеевна  
Воспитатель МДОУ детский сад №16  
«Малышок»



«Я не боюсь еще и еще 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



# Здоровьесберегающие технологии -

это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития



## Цель здоровьесберегающей технологии



применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

# Задачи здоровьесберегающих технологий

Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

# Виды здоровьесберегающих технологий



Технологии сохранения и  
стимулирования здоровья

Технологии обучения здоровому  
образу жизни

Коррекционные технологии



## Технологии обучения здоровому образу ЖИЗНИ

Физкультурное занятие. На занятиях по физкультуре развиваются физические качества и уровень физической подготовленности детей в соответствии с их возможностями, формируется опорно-двигательный аппарат, ловкость, гибкость, координация движений.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком .

Точечный самомассаж - относится к рефлексотерапии, местом его воздействия являются рефлексогенные зоны, раздражение которых вызывает целенаправленную рефлекторную реакцию на определенный орган или систему.

Коммуникативные игры -это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества

Биологическая обратная связь (БОС) – способ получения дополнительной информации о работе организма.

Игротренинги и игротерапия - метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры.



**Сказкотерапия - течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории.**

**Технологии музыкального воздействия - используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.**

**Коррекционные технологии**

**Психогимнастика - специальные упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка**

**Арт-терапия - это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве.**

**Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции**

# Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровье сберегающей среды МДОУ.

организация здоровьесберегающего образовательного пространства в МДОУ.

освоение педагогами МДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых МДОУ.

внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

работа валеологической направленности с родителями.

# Направления работы по здоровьесберегающим технологиям

Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.

Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс МДОУ.

Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.

Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.

Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в МДОУ.

## **Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий**

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей МДОУ.
- Взаимодействие специалистов МДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками
- Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс МДОУ.
- Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МДОУ;
- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

# Литература

- ❖ Л. Ф. Тихомирова «Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью». Ярославль, 1997 г.
- ❖ В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии» Издательство «ВАКО», 2004 г.
- ❖ Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования». Москва, 2004г.
- ❖ Л.Г. Татарникова «Технологии валеологического развития ребёнка в дошкольном образовательном учреждении». Санкт-Петербург, 2006 г.
- ❖ «Здоровье детей -здоровье нации». Сборник материалов научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2008 г.