

# **«Современные здоровьесберегающие технологии»**



*воспитатель  
Петрова Е. П.*

*« 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).*

*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.*

## *Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются*

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)*
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)*
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).*

*В связи с этим в ДОО необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.*

# *Задачи здоровьесберегающих технологий*

- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения*

# *Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ*

- *медико-профилактические;*
- *физкультурно-оздоровительные;*
- *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*
- *валеологического просвещения родителей,*
- *здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.*

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста в физкультурном зале	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр
Релаксация	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную музыку, звуки природы
Гимнастика утренняя	Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах	В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др.



Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах	Различные варианты проведения
ЛФК	2 раза в неделю в коррекционных группах по показаниям врача	Комплексы упражнений, коррегирующих осанку, свод стоп
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале Ранний возраст в групповой комнате – 10 мин, младший возраст – 15 – 20 мин, средний- 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ
Само-массаж	В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы С детьми старшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.
Информация для детей по теме « Здоровье»	Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач	Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития

# *Формы организации здоровьесберегающей работы*





# *Анализ заболеваемости*

	<b>2008 - 2009</b>	<b>2009 - 2010</b>	<b>2010 - 2011</b>
<b>Списочный состав</b>	<b>24 человека</b>	<b>24 человека</b>	<b>24 человека</b>
<b>Кол-во случаев заболевания</b>	<b>59</b>	<b>49</b>	<b>33</b>
<b>Число пропущенных дней на 1 ребенка</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
<b>Кол-во часто и длительно болеющих детей</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
<b>Число хронических заболеваний</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

	<b>2008 - 2009</b>	<b>2009 - 2010</b>	<b>2010 - 2011</b>
<b>ОРВИ</b>	<b>43</b>	<b>38</b>	<b>26</b>
<b>Ангина</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Бронхит</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Пневмония</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Заболевания кожи</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Заболевания глаз</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Лор. Заболевания</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>прочие</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>Итого</b>	<b>59</b>	<b>49</b>	<b>33</b>

*Мы стремимся к полной  
реализации, в жизни каждого  
ребенка, трех моментов:*

*достаточной индивидуальной  
умственной нагрузки*

*обеспечение условий для преобладания  
положительных эмоциональных  
впечатлений*

*полное удовлетворение потребности в  
движении*