

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 12  
«Сказка»**

**воспитатель: Абдуллаева Татьяна Алексеевна**

***«Здоровьесберегающие  
технологии в ДОУ»***



# О здоровье

*« **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  
(ВОЗ).*



# *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. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.*



# **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

- **технологии обеспечения гигиенически оптимальных условий проведения воспитательно образовательного процесса**
- **технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса**
- **психолого-педагогические технологии**



## ***Задачи здоровьесбережения***

- 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***



**Здоровьесберегающие** образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. **Главный их признак** – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

- **организационно- педагогические технологии**, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

- **психолого-педагогические технологии**, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

- **учебно-воспитательные технологии**, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.



# *Виды здоровьесберегающих педагогических технологий*

- 1** • **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**
- 2** • **Технологии обучения здоровому образу жизни**
- 3** • **Коррекционные технологии**



# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

**Стретчинг** - целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста

**Ритмопластика** - не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста

**Динамические паузы** - проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей

**Подвижные и спортивные игры** проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп

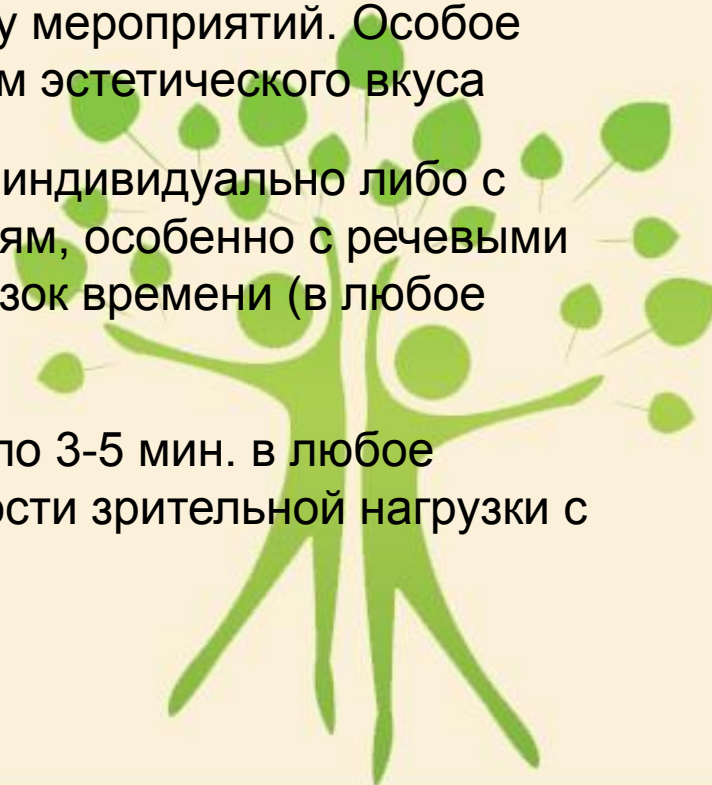


**Релаксация** проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.

**Технологии эстетической направленности** Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях по программе ДООУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса

**Гимнастика пальчиковая** С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

**Гимнастика для глаз** используется ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста



**Гимнастика дыхательная** используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Важно: обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

**Гимнастика бодрящая** Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ

**Гимнастика корригирующая** В различных формах физкультурно-оздоровительной работы Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей

**Гимнастика ортопедическая** используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы



# Технологии обучения здоровому образу жизни

**Физкультурное занятие** Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)** В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

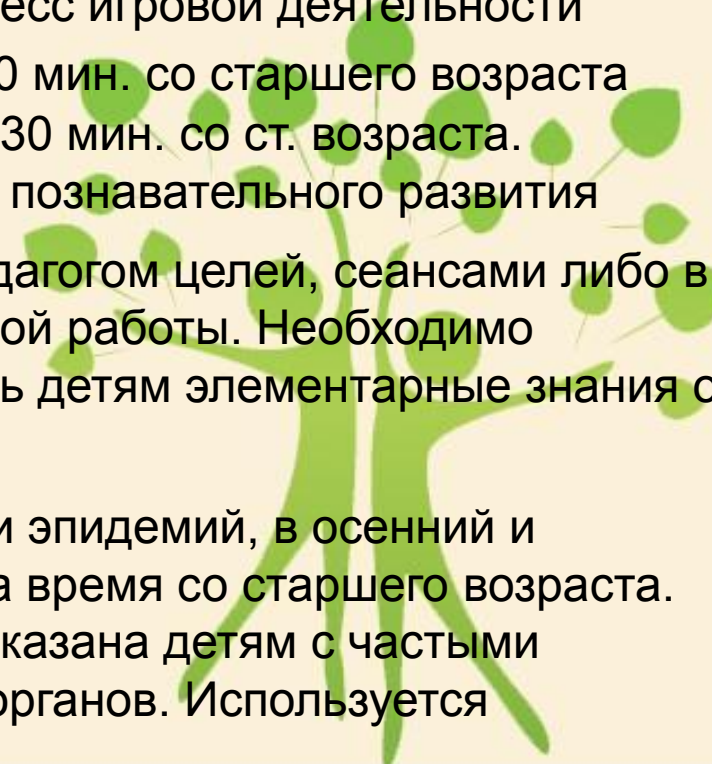
**Коммуникативные игры** 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста

**Занятия из серии «Здоровье»** 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста.

Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития

**Самомассаж** В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

**Точечный самомассаж** Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал



# Коррекционные технологии

**Арттерапия** Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы

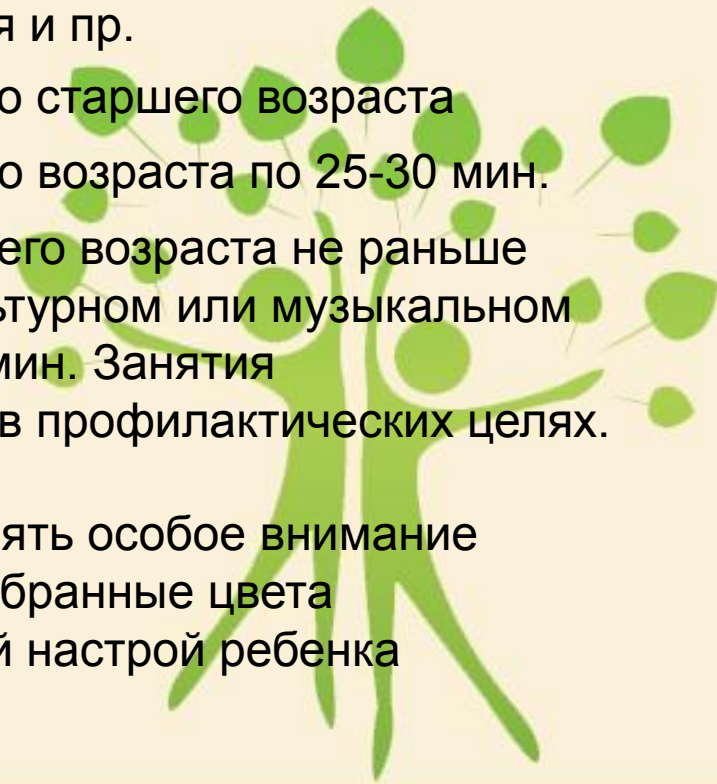
**Технологии музыкального воздействия** используются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

**Сказкотерапия** 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста

**Психогимнастика** 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

**Фонетическая ритмика** 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях.

**Технологии воздействия цветом** Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка



**Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление**

