



# **«Здоровьесберегающие технологии в педагогической системе ДОУ»**

Старший воспитатель  
Бойко О.И.

*Здоровье ребенка- превыше всего...  
и наша задача сохранить его.*



*«Здоровье – неоценимое счастье в жизни  
каждого человека и человеческого  
общества.*

*Слово «здоровье», как и слова «красота»,  
«любовь», «радость», принадлежат к  
тем немногим понятиям, значение  
которых знают все.*

Согласно определению Всемирной  
организации здравоохранения

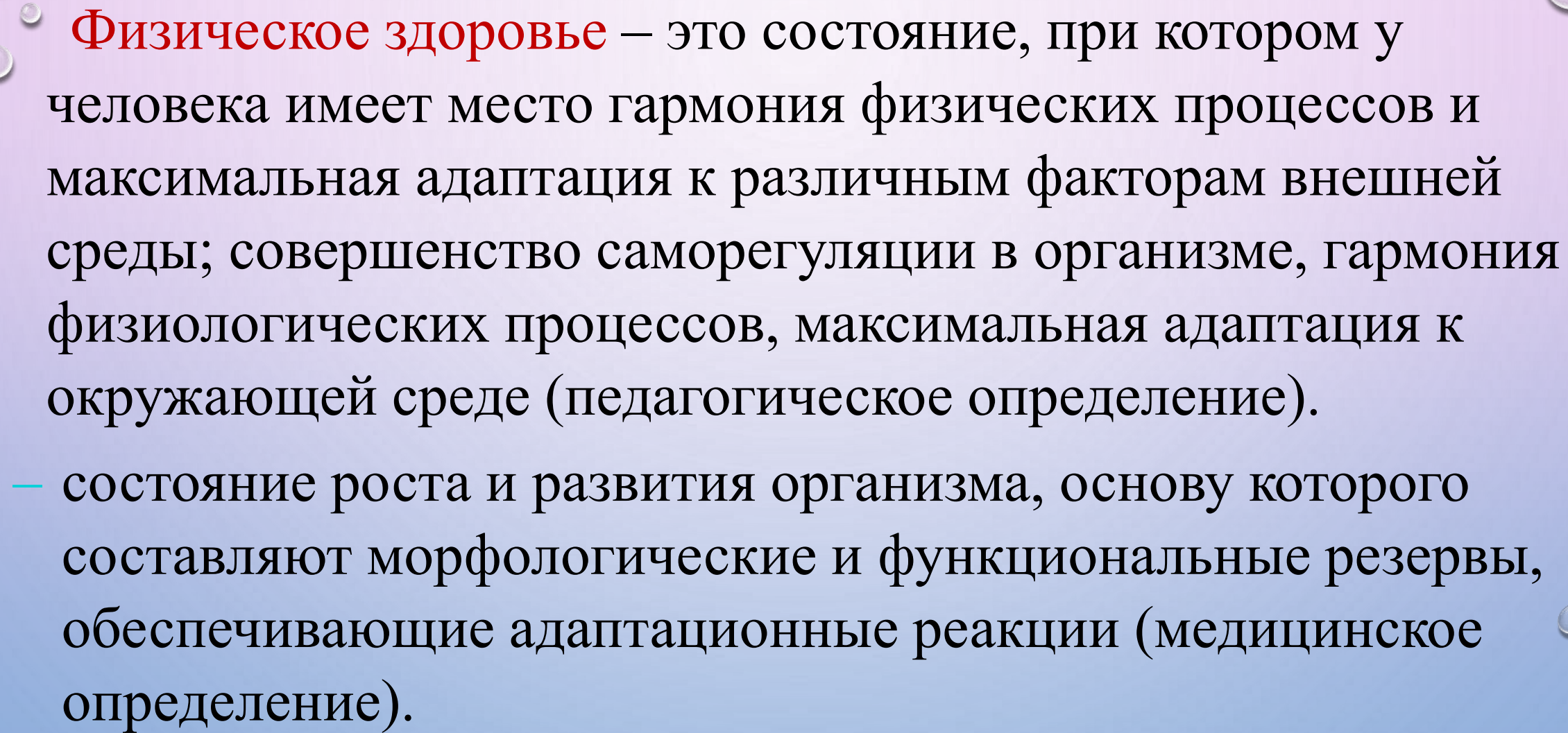
«Здоровье – это состояние полного  
физического, умственного, психического и  
социального благополучия, а не только  
отсутствие физических дефектов».



# Виды здоровья:

- физическое
- психическое
- умственное
- социальное
- нравственное
- духовное



- 
- Физическое здоровье** – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение).
- состояние роста и развития организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

**Психическое здоровье** – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

- состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).



**Умственное здоровье** – это совокупность мыслительных процессов, внимания, памяти, воображения, речи, двигательных навыков.

**Социальное здоровье** – это социальный статус, оптимальное место человека в обществе, его значимая роль в межличностных отношениях, зависящих от здоровья общества, а так же от окружающей среды для каждого человека.

**Нравственное здоровье** – это комплекс характеристик мотивационной и потребноинформативной сферы в жизнедеятельности, основу которой определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

**Духовное здоровье** – это система ценностей и убеждений человека.

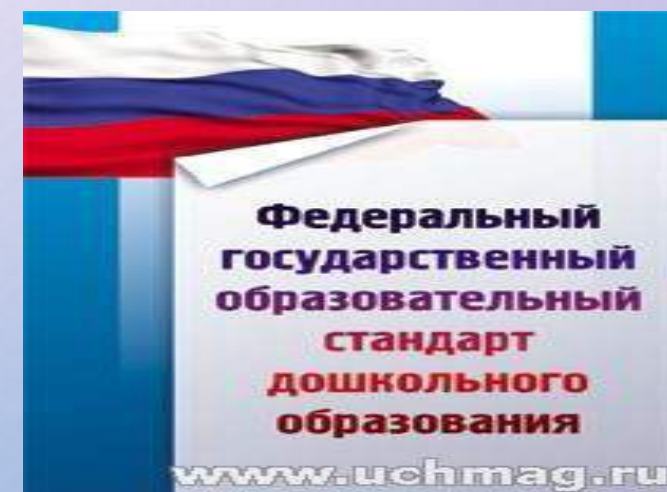




# Одна из задач ФГОС ДО -

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

*( приказ Министерства образования и науки РФ от « 17» октября 2013г.№ 1155)*



## **Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании**

- это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей;
- система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

## Актуальность применения здоровьесберегающих технологий

- гиподинамия (нарушение функций опорнодвигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.)
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)



## Цель здоровьесберегающих технологий:

формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни,  
эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.



# Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

*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.

# **Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

*применительно к взрослым* — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ ивалеологическому просвещению родителей.



## Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий включают:

- анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ;
- организацию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ;
- установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения;
- освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ;
- внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

## Задачи здоровьесберегающих технологий:

- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- Создавать психологически комфортную среду в группах;
- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

- Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (*тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка*)
- Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования; - Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- Уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение.



# Система здоровьесбережения в ДОО

## включает:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;

- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

# Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;
- Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
- Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;



## Результатами внедрения здоровьесберегающих технологий в ДООУ являются:

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДООУ.
- Взаимодействие специалистов ДООУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.
- Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДООУ.
- Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию

# Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольной организации

- *медико-профилактические*
- *физкультурно-оздоровительные*
- *технологии обеспечения социальнопсихологического благополучия ребенка*

# Медико-профилактические технологии

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда



# Физкультурно-оздоровительные технологии

- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья

# Социально-психологические технологии

- Тренинги
- Релаксация
- Музыкотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия
- Цветотерапия и др.



# Валеологическое просвещение родителей

Задача данных технологий –  
обеспечение валеологической  
образованности родителей  
воспитанников ДОУ:

- Дни открытых дверей
- Выступления на родительских собраниях
- Консультации
- Информация для стендов
- Ширмы



## Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

- ∞ Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;
- ∞ Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ;
- ∞ Приобщение родителей к участию в физкультурномассовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДООУ с родителями-спортсменами и др.);
- ∞ Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

# Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



# Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе





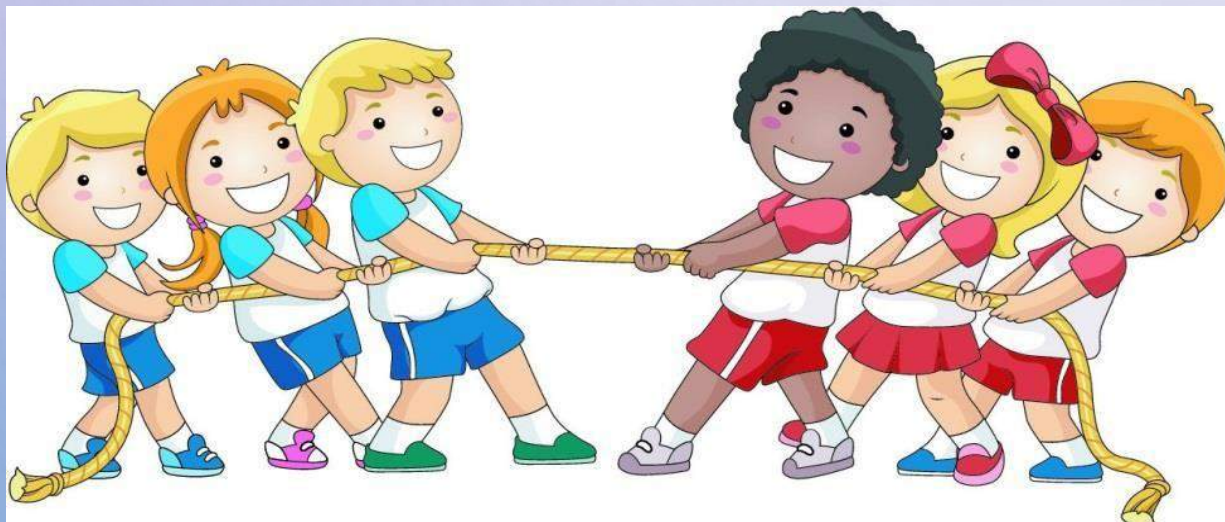
# Дыхательная гимнастика

- неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную



# Подвижные и спортивные игры

учат слушать, выполнять  
четкие правила, быть  
внимательным,  
согласовывать свои



движения с  
движениями  
других  
играющих,



# Релаксация

дети учатся ощущать свои эмоции,  
расслабляться.





# Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка. Игры с пальчиками развивают не только ловкость и точность рук, но и мозг ребенка,



# Гимнастика пробуждения

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.





# Динамические паузы, физкультминутки

создают благоприятную  
атмосферу;



негативными эмоциями.



снимают  
напряжение,  
вызванное



# Гимнастика для глаз

Формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составляющей части сохранения и укрепления здоровья

- для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц;
- для профилактики нарушений зрения дошкольников.



# Самомассаж

прекрасный способ  
расслабить мышцы и  
избавиться от  
нервноэмоционального



напряжения в  
забавной игровой  
форме.

# Ритмопластика

Специфической особенностью данной методики является органическая связь языка движений с языком музыки, соотнесение пластических средств выразительности с музыкальными.





# Музыкотерапия

- это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.



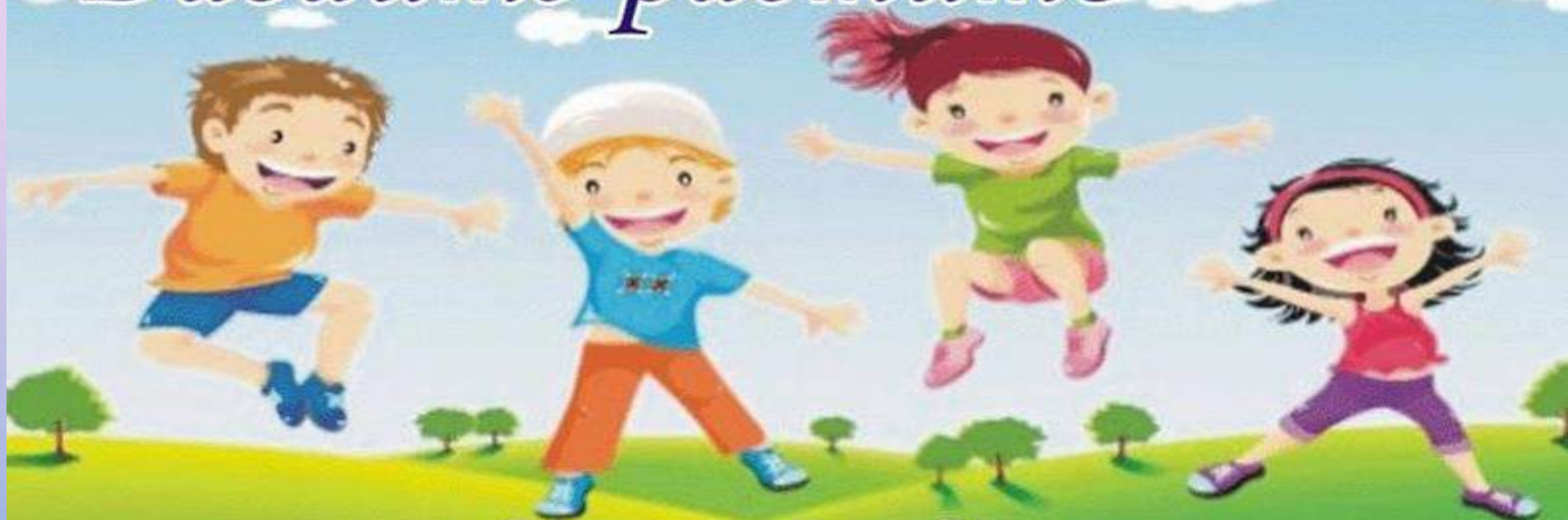
# Цветотерапия

- это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие.





*Давайте растить*



*детей здоровыми!*



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***