

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №23 общеразвивающего вида с приоритетным осуществление  
деятельности по познавательнo-речевому развитию детей  
Кировского района Санкт-Петербурга*

# «Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ»



*Старший воспитатель  
Лобова Наталья Николаевна*

# Здоровье -



- это состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)

## **Ст.38 Конституции РФ**

Забота о детях, их воспитание – равное право и обязанность родителей.

## **Ст. 63 Семейного кодекса РФ**

Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте»  
**(п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).**



«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**





## Статья 41. Охрана здоровья обучающихся

- Организации создают условия для охраны здоровья обучающихся
- Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни
- Организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом



### Из ФГОС дошкольного образования:

Одна из ведущих задач - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

# 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.





# Цель здоровьесберегающих образовательных технологий

– обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.





# Задачи здоровьесберегающих технологий:

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



# Здоровьесберегающие технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья	2. Технологии обучения здоровому образу жизни	3. Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Стретчинг</li><li>✓ Гимнастика пальчиковая</li><li>✓ Гимнастика для глаз</li><li>✓ Гимнастика дыхательная</li><li>✓ Гимнастика пробуждения</li><li>✓ Динамические паузы</li><li>✓ Физкультминутки</li><li>✓ Подвижная игра</li><li>✓ Релаксация</li><li>✓ .....</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Физкультурное занятие</li><li>✓ Утренняя гимнастика</li><li>✓ Самомассаж, точечный массаж</li><li>✓ Спортивные игры</li><li>✓ .....</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Сказкотерапия</li><li>✓ Психогимнастика</li><li>✓ Технологии воздействия цветом</li><li>✓ Технологии музыкального воздействия</li><li>✓ Артикуляционная гимнастика</li><li>✓ .....</li></ul>

# 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья –

это технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка, развитие его двигательной активности.



**Стретчинг** представляет собой упражнения на растяжку, которые делают мышцы более эластичными, а суставы подвижными и гибкими.

Специальные упражнения под музыку проводятся не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин.



**Гимнастика пальчиковая** - это комплекс упражнений для развития мелкой моторики.

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



## Гимнастика для глаз -

это комплекс упражнений для снятия усталости глаз, профилактики близорукости и улучшения зрения.

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.



**Гимнастика дыхательная** - это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания.

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста.





**Гимнастика пробуждения** - это комплекс мероприятий (упражнений), облегчающих переход от сна к бодрствованию.

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки ходьба по массажным дорожкам, ребристым дощечкам и т.д.



## **Физкультминутки и динамические паузы -**

это пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности.

Во время занятий, 1-2 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах. Предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности.



**Подвижная игра** - это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений, связанных с обязательными для всех играющих правилами. На прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.





**Релаксация** - упражнения на снятие эмоционального напряжения, приводящие к глубокому мышечному расслаблению.

В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей.



## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

Цель этих технологий - развитие физических качеств и становление физической культуры дошкольников, осознанного отношения к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

**Физкультурное занятие** - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

**Утренняя гимнастика** - это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.



**Самомассаж** - это самостоятельное массирование отдельных мышечных групп или всего тела собственными руками, без помощи другого лица.

Проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

**Точечный самомассаж** регулирует деятельность внутренних органов, повышает защитные силы организма в целом.





### 3. Коррекционные технологии -

направлены на обеспечение психического и социального здоровья ребенка-дошкольника.

Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения его со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

**Сказкотерапия** - это способ передачи ребенку необходимых моральных норм и правил. Используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия.

**Технология воздействия цветом** - правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

**Технология музыкального воздействия** используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

**Психогимнастика** - это спец. упражнения, игры, направленных на развитие и коррекцию различных аспектов психики ребенка, его познавательной и эмоционально-личностной сферы.

**Артикуляционная гимнастика** - это совокупность особых, с определенной целью подобранных упражнений, способствующих укреплению мышц артикуляционного аппарата.

Упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, *преодолеть* уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.



## **Внедряя в работу комплексное сочетание технологий решаются следующие задачи:**

- У детей повышается интерес к занятиям, а так же к выполнению физических упражнений.
- Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: (мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости, координационных способностей).
- Развиваются психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности).
- Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- Происходит укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологии, поможет решить самую главную задачу дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей в нашем обществе, но если научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым.



## Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спице в прохладной комнате!
- 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!**

