

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №3 «АЛЕНУШКА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРНОМОРСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

# ***«Современные здоровьесберегающие технологии»***



Подготовила:  
воспитатель  
Фоминых А.А.

«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**



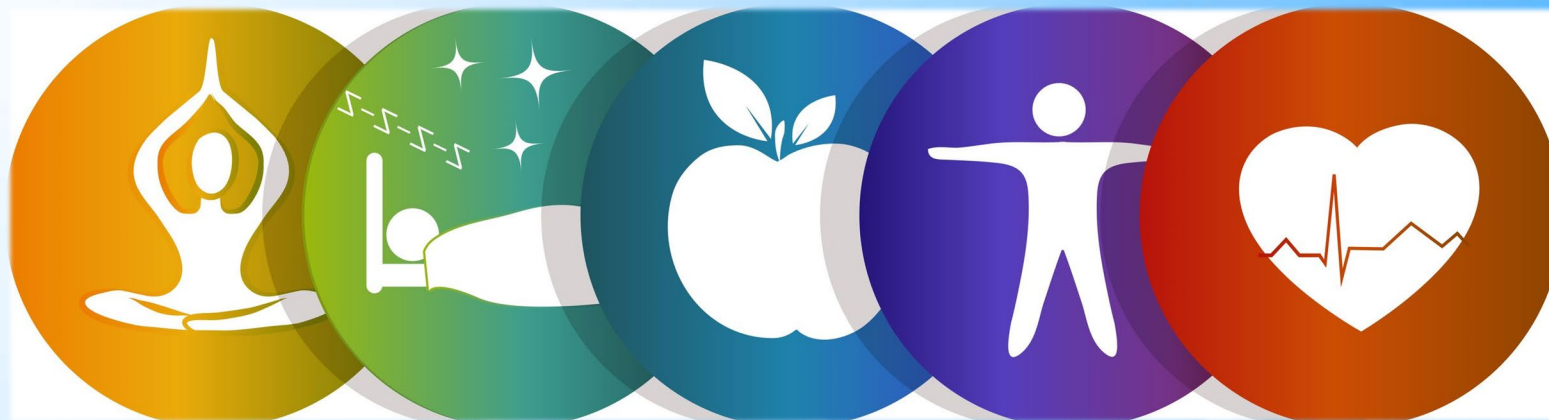
«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть находится в постоянном движении»

**Ж.-Ж. Руссо**

*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).*

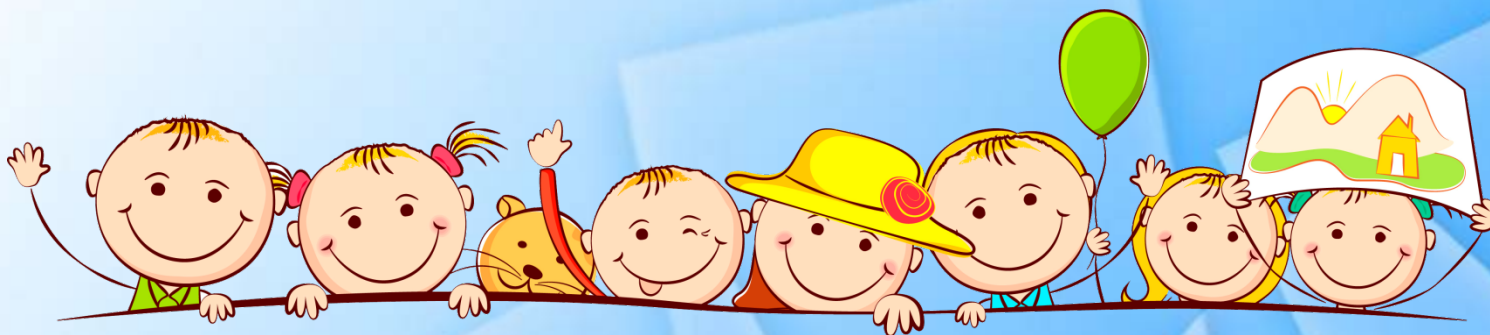
*В связи с этим в ДОО необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.*

# *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  |
|-------------------------------------|--|--|
| 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  |



|                              |  |   |
|------------------------------|--|---|
| 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<br>корректирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы   | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>Физкультурное занятие</p>                       | <p>2 раза в неделю в спортивном зале<br/>Ранний возраст в групповой комнате – 10 мин, младший возраст – 15 – 20 мин, средний- 20-25 мин, старший возраст – 25-30 мин.</p> | <p>Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ</p>  |
| <p>Само-массаж</p>                                 | <p>В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего возраста</p>                               | <p>Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.</p> |
| <p>Информация для детей по теме<br/>«Здоровье»</p> | <p>Во время совместной деятельности в зависимости от поставленных задач</p>   | <p>Могут быть частью совместной деятельности с целью познавательного развития</p>   |



# *Формы организации здоровьесберегающей работы*





# *Физкультурные занятия в ДС №3 «Аленушка»*



## Цели:

- 1. Воспитывать выдержку и дисциплинированность.*
- 2. Развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.*
- 3. Развивать ориентировку в пространстве.*

- 4. Развивать ориентировку в пространстве, зрительное восприятие предметов окружающей действительности.*



# *Физкультурные занятия в ДС №3 «Аленушка»*

**5. Воспитание интереса к здоровому образу жизни, укреплению своего здоровья.**



**6. Развитие положительных эмоций от спортивных занятий и игр.**

# Игры на свежем воздухе



**Коммуникативные игры** – так называют игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях.

## Задачи:

1. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми;
2. Развитие всех компонентов устной речи детей в различных формах и видах детской деятельности;
3. Практическое овладение воспитанниками нормами речи;
4. Умение работать в команде.



# *Развивающие занятия на свежем воздухе*





# Праздники, досуги, развлечения в детском саду «Аленушка»



# Праздники, досуги, развлечения в детском саду «Аленушка»



# Непосредственная образовательная деятельность



## *Десять золотых правил здоровьесбережения*

- ☺ Соблюдайте режим дня!
- ☺ Обращайте больше внимания на питание!
- ☺ Больше двигайтесь!
- ☺ Спите в прохладной комнате!
- ☺ Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- ☺ 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!



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

- 1. достаточной индивидуальной умственной  
нагрузки ;*
- 2. обеспечение условий для преобладания  
положительных эмоциональных  
впечатлений ;*
- 3. полное удовлетворение потребности  
в движении .*



СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!

