

**МБДОУ №97 «Добрынюшка» г. Симферополя**



# **«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**



**Подготовила инструктор по ФК Горбунова И. А.**



*Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребёнка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников.*






*Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».*







**Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.





*Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, применительно к ребёнку, является обеспечение ребёнку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.*







**Цель** здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, применительно ко взрослым, содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Валеология** – (от латинского - здравствую) - это область знаний о закономерностях и механизмах формирования, сохранения и укрепления здоровья человека.





**Можно выделить следующие**  
**виды здоровьесберегающих технологий в**  
**дошкольном образовании:**

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду;
- технологии валеологического просвещения родителей.



**Медико-профилактические технологии** в дошкольном образовании - технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.





## Физкультурно-оздоровительные технологии в

дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ.





**Технологии социально-психологического благополучия ребёнка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается педагог-психолог.





**Технологии здоровьесбережения и**  
**здоровьеобогащения педагогов дошкольного**  
**образования** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.







**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.**



*В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.*



**Технологии валеологического просвещения родителей** – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.





*Усилия работников ДООУ сегодня, как никогда, направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Не случайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.*





## *Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОО зависит от:*

- *типа дошкольного учреждения;*
- *конкретных условий дошкольного образовательного учреждения;*
- *организации здоровьесберегающей среды;*
- *от программы, по которой работают педагоги;*
- *продолжительности пребывания детей в ДОО;*
- *от показателей здоровья детей;*
- *профессиональной компетентности педагогов.*





***В настоящее время ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:***

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.***
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни.***
- 3. Коррекционные (компенсирующие) технологии.***





## **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Стретчинг** – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин., специальные упражнения под музыку.

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

**Релаксация** – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей педагога.

**Гимнастика пальчиковая** – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

**Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин.

**Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

**Динамическая гимнастика** – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

**Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

**Гимнастика ортопедическая** – 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** – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.

**Проблемно-игровые игротренинги, игротерапия** – в свободное время, можно во второй половине дня.

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

**Занятия из серии «Уроки здоровья»** -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста.

**Самомассажи** - зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

**Точечный массаж** - рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

**Релаксация** –расслабление, ослабление. Ежедневно приучать ребенка ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. Такие упражнения очень нравятся детям, потому что них есть элемент игры. Они быстро и с удовольствием учатся умению расслабляться.



## **Коррекционные технологии:**

**Технологии музыкального воздействия** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей.

**Арт-терапия.** Сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин начиная со средней группы.

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

**Технологии воздействия цветом (хромотерапия)** – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач.

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

**Фонетическая ритмика** – 2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах.

**Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**



*Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий значительно повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО, если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку, то будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.*







***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!***

