

# **Понятие и виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

Подготовила:  
Воспитатель МБ ДОУ № 6  
Абубакирова Г.А.

Надо непременно встряхивать себя  
физически, чтобы быть здоровым  
нравственно.

Л. Н. Толстой

# Причины отставания дошкольников в физическом и психическом развитии

Снижение мышечного тонуса



Нарушение осанки



Плоскостопие



Гипокинезия



Дисгармония нервных и физических показателей

# Цель внедрения здоровьесберегающей системы в работе ДОУ

**Формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания**

**Обеспечение физического и психического саморазвития**



# **Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

**Медико-  
профилактические**

**Физкультурно-  
оздоровительные**

**Валеологическое  
просвещение  
родителей**

**Здоровьесбережение и  
здоровьеобогащение  
педагогов**

**Обеспечение  
социально-  
психологического  
благополучия ребенка**

## **Медико-профилактические технологии**

**Организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;**

**Организация и контроль питания детей, физическое развитие, закаливание;**

**Организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма;**

**Организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов**



# Физкультурно-оздоровительные технологии

Развитие  
физических качеств  
детей

Контроль  
двигательной  
активности и  
становление  
физической культуры  
дошкольников

Формирование  
правильной осанки,  
профилактику  
нарушений опорно-  
двигательного  
аппарата

Воспитание  
привычки  
повседневной  
физической  
активности

Оздоровление  
средствами  
закаливания



# Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка

обеспечение  
эмоциональной  
комфортности и  
позитивного  
психологического  
самочувствия ребёнка



обеспечение  
социально-  
эмоционального  
благополучия  
дошкольника.



# Здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов

развитие культуры  
здоровья педагогов

культуры  
Профессионального  
здоровья

развитие  
потребности к  
здоровому образу  
жизни



# Валеологическое просвещение родителей

папки-передвижки

консультации

личный пример  
педагога

нетрадиционные формы  
работы с родителями

практические показы  
(практикумы)



# Педагогические здоровьесберегающие технологии

Технологии  
сохранения и  
стимулирования  
здоровья

Технологии обучения  
здоровому образу  
жизни

Коррекционные  
технологии

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг

Гимнастика (пальчиковая, для  
глаз, дыхательная и др)

Подвижные и спортивные  
игры

Гимнастика динамическая,  
корректирующая,  
ортопедическая

Релаксация

## Стретчинг

Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.



## Физкультурная минутка

Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 2-3 мин. В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т. п



## Подвижные и спортивные игры

подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр



## Ритмопластика

Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи. 2 раза в неделю по 30 мин. Проводит руководитель физ. воспитания, муз работник, хореограф.



## Гимнастика пальчиковая

рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.



## Гимнастика для глаз

проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки



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



## Релаксация

используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.



## Гимнастика бодрящая, закаливание

форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья», лёгкий бег из группы в спортзал с разницей температуры в помещениях и другие.



# Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурные занятия

Коммуникативные игры

Проблемно-игровые  
игротренинги

- Серия занятий «Уроки  
здоровья»

Массаж, самомассаж

## Физкультурные занятия

Проводятся 3 раза в неделю по мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам.



## Проблемно-игровые игротренинги

Основная цель: научить детей контролировать своё поведение, негативные эмоции, конструктивно взаимодействовать с социумом. Развивать у детей потребность в доверительном общении. Обогащать детей словарём эмоций, владеть азбукой эмоций.



## Коммуникативная игра

это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества, где партнеры находятся в позиции «на равных», стараются учитывать особенности и интересы друг друга.



## **Серия занятий «Уроки здоровья»**

Проводятся 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

## Утренняя гимнастика

Проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.



## Самомассаж

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



## Активный отдых

Дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения.



# Коррекционные технологии

Технологии музыкального  
воздействия

Сказкотерапия

Технологии эстетической  
направленности

Артикуляционная  
гимнастика

Технологии воздействия  
цветом

Психогимнастика

**Технологии музыкального воздействия**  
В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

## Сказкотерапия

2–4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста используется для психотерапевтической и развивающей работы.



## **Технологии воздействия цветом**

проводится как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

**Технологии эстетической направленности**  
реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам



## **Психогимнастика**

Проводится 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

## **Артикуляционная гимнастика**

Выработка качественных полноценных движений органов артикуляции,  
подготовка к правильному произнесению фонем

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс — это одно из самых важных и доступных условий для сохранения здоровья детей.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**