

# **«Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду»**

*«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»  
Януш Корчак*

План:

1. Значимость работы по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ
2. Виды здоровьесберегающих технологий
3. Средства здоровьесберегающих технологий
4. Условия реализации здоровьесберегающих технологий
5. Заключение

## **1. Значимость работы по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ**

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Перед детским садом остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Одной из главных задач дошкольного учреждения является – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной.

**“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.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены** на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровьесберегающих 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.

Задача:

1. сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности.
2. Создание адекватных условий для развития, обучения и оздоровления детей.
3. Создание положительного эмоционального настроения и снятия психоэмоционального напряжения.

## **2. Виды здоровьесберегающих технологий.**

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии.

### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая

- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Физкультминутки
- Массаж и самомассаж
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна
- Артикуляционная гимнастика

#### **Технологии обучения здоровому образу жизни.**

- Физкультурные занятия (спортивные досуги и праздники, дни здоровья, соревнования, оздоровительный бег.
- Занятия в бассейне
- Проблемно – игровые и коммуникативные игры

#### **Коррекционные технологии.**

- Сказкотерапия
- Песочная терапия
- Арт-терапия
- Музыкалотерапия
- Стоп – терапия

### **3. Средства здоровьесберегающих технологий**

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. средства двигательной направленности;
2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

- Это – движение;

- физические упражнения;
- физкультминутки;
- эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);
- лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся:

- выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;
- личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.);
- проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д.
- обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), организация порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций;
- ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

#### **4. Для реализации здоровьесберегающих технологий в детском саду**

**должны быть созданы следующие условия:**

- условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития, а именно спортивные площадки, оборудован тренажерный уголок и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка

- в каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием
- для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста
- в каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей, дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.
- необходимо осуществлять профилактику простудных заболеваний; проводить закаливающие процедуры; ежедневно проводить гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корректирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; проводить упражнения на свежем воздухе в разные периоды года

## **5. Заключение**

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

*Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не продаст.  
Его берегите, как сердце, как глаз!!!*