

**Использование
здоровьесберегающих
технологий как предпосылка
здорового образа жизни**

Симонова Т.А.

МДОУ д/с общеразвивающего вида №46



***«В современных условиях охрана здоровья
и пропаганда здорового образа жизни –
это проблема государственного
масштаба»***

Президент РФ В.В.Путин





Цель работы: *сохранение здоровья и совершенствование двигательных возможностей воспитанников с учётом индивидуальных потребностей и способностей, формирование ответственности за своё здоровье у детей и родителей*

Задачи:

- создать условия для физического и психического благополучия воспитанников;
- в доступной форме закладывать базовые знания о пользе занятий физической культурой, необходимости соблюдения гигиенических правил;
- развивать двигательные навыки и физические способности детей;
- формировать теоретические знания и практические навыки основ безопасности жизнедеятельности;
- оказывать поддержку семье в её желании сохранить здоровье ребёнка и привить ему культуру здорового образа жизни.



Здоровьесберегающие технологии

медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;

физкультурно-оздоровительные — создание здоровья через различные формы двигательной активности;

социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия;

образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

A still life image in the top left corner showing a plate with various fruits including apples, bananas, and grapes, with a yellow measuring tape coiled next to them.

Медико-профилактические технологии

- Проектирование и создание специальной среды, способствующей сохранению здоровья и развитию двигательных навыков

РППС:

- Уголок для развития движений с различным спортивным оборудованием и снарядами;
- Атрибуты для игр малой подвижности;
- Пособия для развития артикуляционного аппарата, дыхания;
- Пособия для коррекции зрения;
- Дидактические игры;
- Плакаты и иллюстрации о строении тела человека, продуктах питания в здоровом образе жизни;
- Детская художественная литература;
- Дидактические игрушки по темам: ОБЖ и ЗОЖ.

На прогулочном участке имеется:

- Спортивная площадка для занятия физкультурой;
- «Дорожка здоровья»;
- Малые формы для закрепления основных движений;
- «Песочный дворик».



A still life image showing a plate with various fruits including apples, bananas, and grapes, next to a yellow measuring tape.

Медико-профилактические технологии

- Организация работы в соответствии гигиеническим стандартам СанПиН
- Оксигенотерапия — методика насыщения организма кислородом
- Мониторинг здоровья воспитанников
- Пропаганда и распространение оздоровительных техник





Физкультурно-оздоровительные технологии

- Двигательный режим
- Оздоровительные процедуры закаливания, воздушные ванны, водные и солнечные процедуры
- Физкультминутки
- Гимнастика (утренняя, пробуждения, пальчиковая, дыхательная)
- Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- Офтальмотренаж
- Изучение техник самомассажа.
- Организация и проведение дней здоровья и спортивных мероприятий, например, «Мама, папа, я — здоровая семья».
- Игры-путешествия: «Дорога к Доброму Здоровью», «В гостях у королевы «Зубной Щетки» и др.



Социально-психологические технологии -

- Тренинги
- Создание условий для релаксации.
- Нестандартные занятия.
- Рисорография
- Психологическая поддержка ребёнка в период адаптации
- Психогимнастика
- Игры с водой



A still life image in the top left corner showing a plate with various fruits including apples, bananas, and grapes, along with a yellow measuring tape coiled next to it.

Образовательные технологии в здоровьесбережении

- НОД по валеологии
- Тематические дни здоровья
- Проекты по валеологии
- Беседы на тему «Здоровье»
- Флешмобы
- Встречи с интересными людьми.





Методические рекомендации по организации и проведению игр по здоровьесбережению:

- В младших группах игры проводятся в подгруппах и индивидуально, так малыши легче осваивают правила.
- Воспитатель участвует во всех играх с младшими дошкольниками, начиная со средней группы — только в новых играх.
- Для игр подготавливаются атрибуты в соответствии с возрастом детей:
 - первая и вторая младшая группы: ролевые шапочки и маски, простые безопасные предметы (мячи, кубики, резиновые игрушки, большие куклы), наборы с мелкими деталями используются под постоянным контролем педагога;
 - средняя и старшая группы: наборы для сюжетно-ролевых игр, элементы костюмов для игр-драматизаций;
 - подготовительная группа: наборы настольных игр, конструктор, самодельные атрибуты из бросового материала.
- Для воспитанников старше 5 лет организуются игры с элементами соревнования.
- Обязательно проводить игры на свежем воздухе для всех групп в рамках закаливания.



- **Сюжетно-ролевые игры** («Поликлиника», «Семья», «Магазин», «Аптека» и др.
- **Дидактические игры:** «Ребенок и здоровье», «Мой день», «Что такое хорошо, что такое плохо», «Азбука здоровья», «Где живет витаминка?» И др.
- **Игры-драматизации:** «Весёлые овощи», «Секрет долголетия и молодости или сказка про молодильные яблочки», «Слагаемые здоровья» и др..
- **Игротренинги** («Веселый – грустный», «робкий – смелый», «Сказка о страхе» и т.д.- в свободное время,
можно во второй половине дня.
Время строго не фиксировано
- **Коммуникативные игры** -
- 1-2 раза в неделю по 30 мин.
со старшего возраста (Без маски,
Клеевой ручеёк, «Что изменилось?»,
«Коробка с секретом»)
- **Релаксационные игры**
(«Удивительная пружинка»,
«Раскрась настроение», «Бабочка»,
«Я клякса» и т.д.)
- **Подвижные игры.**





Виды досугов

- литературно-музыкальные: дети слушают рассказы о здоровом образе жизни, рассказывают/разучивают стихотворения, исполняют песни, участвуют в музыкальных играх;
- физкультурные: провожу подвижные игры, спортивные эстафеты и соревнования, знакоблю с нетрадиционной гимнастикой;
- творческие: постановка сценок о здоровье и врачах, изготовление интересных поделок, знакомство с арт-терапией



Взаимодействие педагогов

- Воспитатель – включение в воспитательно-образовательный процесс самостоятельной двигательной деятельности детей; здоровьесберегающих технологий и принципов.
- Старшая медицинская сестра – оценка здоровья и физического развития; составления листа здоровья группы; выявления ЧБД; профилактическая работа.
- Педагог-психолог – организация коммуникативных тренингов; оценка эмоционально-психологического состояния; индивидуальная работа; релаксация.
- Инструктор по физической культуре – включение в занятия по физической культуре корригирующих упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки; упражнения на дыхание; танцевальных упражнений; оценка физической подготовленности детей; физических качеств; рекомендации по закреплению основных видов движений.
- Музыкальный руководитель – артикуляционная гимнастика; музыкально-ритмические упражнения; слушание музыки и т.д..



Работа с родителями

- Привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях.
 - Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, лектории, консультации, семинары.
 - Оформление стендов повалеологическому просвещению родителей
 - Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс ДООУ.
 - Оформление папок-передвижек («Здоровое питание», «Зимние(летние) виды спорта».и т.д.)
 - Оформление фотостенда

«Спортивная семья»

- Выставка плакатов «В здоровом теле здоровый дух





Анализ заболеваемости детей

	2016-2017	2017-2018	2018 -2019
Списочный состав детей	25	24	24
Число пропусков д/дней по болезни	658	562	343
Число пропусков на одного ребенка	33	29	19
Число часто болеющих детей	4	4	3
Число ни разу не болевших детей	5	7	8



Спасибо за внимание !

