

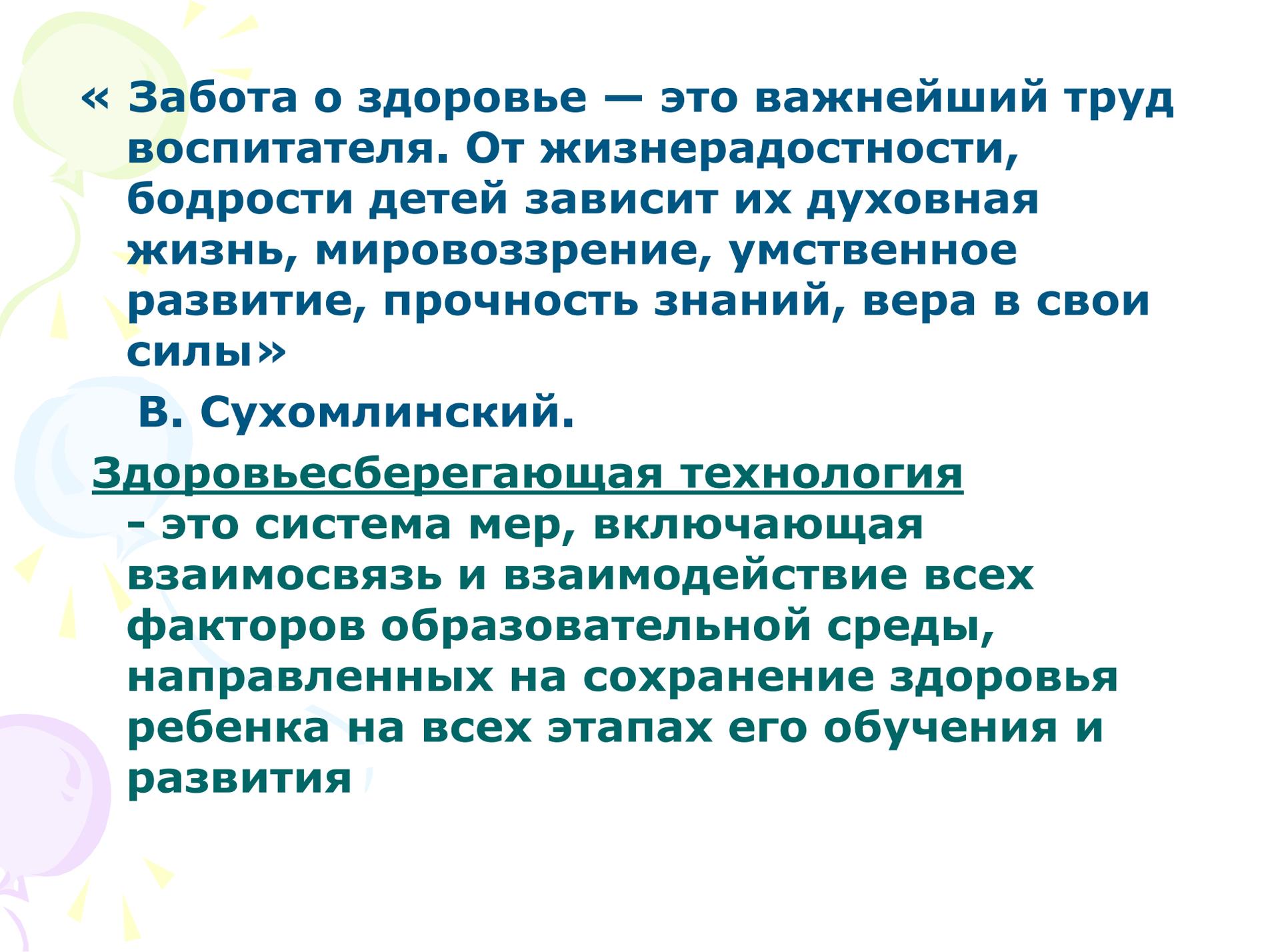
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 45 «Солнышко»  
658210, г. Рубцовск, пр. Ленина, 175 а  
тел. (38557) 54920, e-mail: solnyshko-ds45@yandex.ru**

# **Приобщение к здоровому образу жизни через использование здоровьесберегающих технологий**



**Подготовила  
Морозова Наталья Анатольевна,  
воспитатель**

**2022 г.**



**« 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. Сухомлинский.**

**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**

**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**

**Задачи здоровьесбережения:**

- ❖ **сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;**
- ❖ **создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения;**
- ❖ **создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей.**

# Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- ❑ **медико-профилактические;**
- ❑ **физкультурно-оздоровительные;**
- ❑ **технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;**
- ❑ **технологии 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 ДООУ 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 раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;**
- ❖ **организация профилактических мероприятий в детском саду;**
- ❖ **организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;**
- ❖ **организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.**

# 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, оздоровительные процедуры на тренажерах, 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 в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

# 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 психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

# **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. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.**

# 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.



# Формы оздоровительной работы с детьми

## Физические упражнения



# Прогулки



# Подвижные и спортивные игры



# Физкультминутки, двигательные разминки



# Бодрящая гимнастика, динамический час



# Дыхательная гимнастика



# Самомассаж



# Точечный массаж



# Гимнастика для глаз



# Организация работы фитобара



# Арттерапия

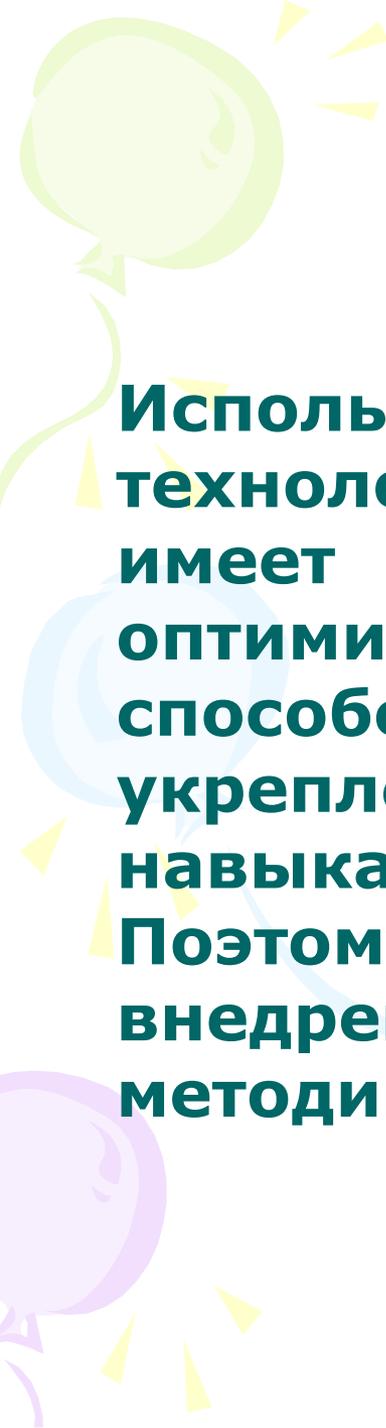


# Сказкотерапия



# Психогимнастика





## **Вывод**

**Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении имеет огромное значение в процессе оптимизации двигательной активности, способствует разностороннему развитию, укреплению здоровья детей и овладению навыками самооздоровления. Поэтому необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления.**