

## Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Одной из основных задач над которой работает наш коллектив, является воспитание здорового ребенка с учетом психофизиологических принципов, возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также применение здоровьесберегающих технологий, формирование у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

**Целью** здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

### Здоровьесберегающие технологии в ДОУ:

- медико-профилактические: (медицинский осмотр, вакцинация, противозидемическая работа, санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ);



- физкультурно-оздоровительные: (закаливание, беседы по валеологии, спортивные праздники, развлечения и досуги, недели здоровья, соревнования, встречи со спортсменами, прогулки);



- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

- здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов дошкольного образования: (консультации для педагогов, семинары, мастер-классы);

- валеологическое просвещение родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду: (собрания, информационные стенды, консультации для родителей, беседы, папки-передвижки, детско-родительские проекты, спортивные

праздники, развлечения, тематические досуги, размещение информации на сайте ДОУ).



### Направления работы специалистов по здоровьесбережению в ДОУ

<p><b>Медсестра</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактические прививки (по показаниям педиатра).</li> <li>2. Антропометрия и диагностика физического развития детей.</li> <li>3. Анализ состояния здоровья.</li> </ol>
<p><b>Воспитатели</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика.</li> <li>2. Соблюдение санэпидрежима, требований СанПиН.</li> <li>3. Соблюдение двигательного режима в течение дня, режим прогулок.</li> <li>4. Контроль за осанкой ребёнка.</li> <li>5. Соблюдение чередования деятельности детей.</li> <li>6. Систематическое проведение комплексов дыхательных упражнений на утренней гимнастике, прогулке, занятиях, между занятиями, на закаливании после сна, после подвижных игр, основных видов движений, бега, прыжков.</li> <li>7. Систематическое проведение закаливающих процедур.</li> <li>8. Проведение артикуляционной гимнастики.</li> <li>9. Ежедневная пальчиковая гимнастика.</li> <li>10. Контроль за правильным дыханием во время выполнения физических упражнений (бег, прыжки, подвижные игры, танцы, ритмические движения).</li> <li>11. Контроль за правильным речевым дыханием во время заучивания и рассказывания стихотворений, речевых упражнений, речи в повседневной жизни.</li> <li>12. Контроль за дыханием во время пения.</li> <li>13. Работа с детьми над культурно-гигиеническими навыками.</li> <li>14. Проведение бесед о здоровом образе жизни.</li> </ol>
<p><b>Инструктор физической культуре</b></p>	<p><b>по</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение требований СанПиН по проведению физкультурных мероприятий (время, нагрузка, чередование видов деятельности).</li> <li>2. Соблюдение санэпидрежима (режимы температурный, проветривания, кварцевания).</li> <li>3. Индивидуальная работа по развитию движений</li> <li>4. Контроль за дыханием при выполнении физических упражнений</li> <li>5. Использование ортопедической гимнастики</li> </ol>

<b>Музыкальный руководитель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагностика певческих навыков.</li> <li>2. Соблюдение санэпидрежима (режимы температурный, проветривания, кварцевания).</li> <li>3. Соблюдение требований СанПиН по проведению музыкальных мероприятий (время, нагрузка, чередование видов деятельности).</li> <li>4. Контроль за соблюдением правильной позы во время пения.</li> <li>5. Обязательное включение дыхательных упражнений перед пением, между песнями с разным темпом исполнения, после музыкально-ритмических упражнений и музыкальных подвижных игр.</li> <li>6. Контроль за правильным дыханием детей во время пения, танцев, музыкально-подвижных игр.</li> <li>7. Использование артикуляционной и пальчиковой гимнастики, пальчикового театра.</li> </ol>
<b>Младший воспитатель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение режима проветривания, кварцевания, температурного и питьевого режима, влажной уборки и мытья групповых помещений.</li> <li>2. Совместно с воспитателем работа над культурно-гигиеническими навыками.</li> </ol>

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

<b>ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</b>			
<b>Виды оздоровительных мероприятий</b>	<b>Система работы в группе</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика</li> <li>• физкультурные занятия</li> <li>• физкультурные занятия на улице (летом)</li> <li>• подвижные игры и физические упражнения</li>   <li>• спортивные игры</li>   <li>• индивидуальная работа по развитию</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>По расписанию</p> <p>По расписанию</p> <p>ежедневно на прогулках, на физкультурных занятиях, в режимных моментах</p> <p>на прогулках, на физкультурных занятиях согласно планированию</p> <p>на прогулках, в режимных моментах, на физкультурных</p>	<p>воспитатель, инструктор по ФК</p>

	<p>движений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физкультминутки</li> <li>• коррекционная гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>- для глаз,</li> <li>- дыхательная</li> <li>- пальчиковая</li> </ul> </li> <li>• Активный отдых <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурный досуг</li> <li>- спортивные праздники</li> <li>- Дни здоровья</li> </ul> </li> <li>• оздоровительный бег</li> <li>• каникулы</li> </ul> <p>самостоятельная игровая деятельность</p>	<p>занятиях согласно планированию</p> <p>на занятиях</p> <p>на занятиях на прогулках, в режимных моментах, на физкультурных занятиях на занятиях, в режимных моментах</p> <p>согласно планированию: 1 раз в месяц, 2 раза в год, 1 раз квартал</p> <p>на прогулках</p> <p>4 неделя декабря</p> <p>ежедневно</p>	<p>воспитатель, инструктор по ФК</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель, инструктор по ФК</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p>
<p><b>Закаливание</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прогулки</li> <li>• умывание прохладной водой</li> <li>• игры с водой</li> <li>• пребывание в облегчённой одежде в помещении, в одежде соответственно сезону года на улице</li> <li>• хождение босиком</li> <li>• сон с доступом воздуха</li> <li>• проветривание,</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>согласно режиму</p> <p>согласно планированию ежедневно</p> <p>до и после сна, на физкультурных занятиях</p> <p>во время сна</p> <p>соответственно режиму ежедневно до и после сна,</p>	<p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель, мл.</p> <p>воспитатель, инструктор по ФК</p>

	<p>кварцевание</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воздушные ванны</li> </ul> <p>привитие культурно-гигиенических навыков</p>	<p>на физкультурных занятиях</p> <p>постоянно</p>	<p>воспитатель</p>
<b>Лечебно-профилактическая работа</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей</li> <li>• витаминизация 3-его блюда (витамин С)</li> <li>• использование приёмов релаксации, минуты тишины</li> <li>• элементы сказкотерапии</li> <li>• музыкотерапия</li> <li>• смехотерапия (игрушки-забавы)</li> </ul> <p>использование фитонцидов (лук, чеснок)</p>	<p>сентябрь</p> <p>в обед</p> <p>ежедневно в режимных моментах, на занятиях</p> <p>перед сном</p> <p>перед обедом и во время обеда, на занятиях</p> <p>на занятиях, в теч. дня</p> <p>во время обеда</p>	<p>воспитатель, мед. работник,</p> <p>повар</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p>
<b>Приобщение к ЗОЖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• беседы</li> <li>• игровая деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактические игры,</li> <li>- развивающие игры,</li> <li>- сюжетно-ролевые,</li> <li>- игры-драматизации</li> </ul> </li> <li>• Активный отдых</li> </ul>	<p>на прогулках, в режимных моментах, на занятиях согласно планированию</p> <p>на прогулках, в режимных моментах, на занятиях согласно планированию</p> <p>согласно планированию</p> <p>в режимных моментах, на занятиях согласно планированию</p>	<p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>Воспитатель, инструктор по ФК</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурный досуг</li> <li>- Дни здоровья</li> </ul>	согласно планированию	воспитатель
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• художественная литература</li> </ul>	согласно планированию	воспитатель
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• экскурсии</li> </ul>	на прогулках, в режимных моментах,	воспитатель
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• целевые прогулки</li> </ul>	на занятиях согласно планированию в режимных моментах;	воспитатель
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• познавательно-практическая деятельность</li> </ul>	согласно планированию	воспитатель
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• продуктивная деятельность</li> </ul>		