

**МБДОУ «Детский сад №1 «Алёнушка»**

**«Охрана и укрепление физического и  
психического здоровья детей в ДОУ»**

Подготовила старший воспитатель А.О. Коваленко

# ЗДОРОВЬЕ –

здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

## Физическое здоровье

состояние гармонии физиологических процессов и максимальная адаптация к условиям окружающей среды (здоровье тела, рост и развитие органов, физическая активность, иммунитет)

## Психическое здоровье

способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями

## Социальное здоровье

гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, социальная активность, благоприятное отношение с окружающими, усвоение правил и ценностей общества и т.д.

«Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

**В. Сухомлинский**

## **Оптимальные условия, обеспечивающие полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении**

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДООУ;
- организация деятельности ДООУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников.

## Задачи по сохранению и укреплению здоровья:

- ▶ Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированный на сохранение и укрепление здоровья.
- ▶ Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- ▶ Изучить и внедрить в практику ДОО современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
- ▶ Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.
- ▶ Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через вовлечение родителей в совместную деятельность, а так же организацию консультативной помощи по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

**Здоровый образ жизни** – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек



# Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников:

- ▶ формировать представления о том, что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо; о некоторых признаках здоровья;
- ▶ воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться; есть побольше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим;
- ▶ помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- ▶ развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- ▶ вырабатывать навыки правильной осанки;
- ▶ обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- ▶ развивать художественный интерес.

## Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- ▶ Занятия физкультурой,
- ▶ Прогулки,
- ▶ Рациональное питание,
- ▶ Соблюдение правил личной гигиены,
- ▶ Закаливание,
- ▶ Создание условий для полноценного сна



# Формы оздоровительной работы:

- элементы музыкотерапии, свето- и цветотерапии, арт-терапии,
- психорелаксация,
- оздоровительные пробежки,
- целевые прогулки,
- занятия по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни,
- гимнастика пробуждения,
- закаливание,
- воздушные ванны
- игры с водой
- занятия физкультурой и ЛФК.

# Циклограмма использования оздоровительных мероприятий в режиме дня

<b>Утро</b>	Индивидуальная работа по развитию основных движений; пальчиковая гимнастика; артикуляционная гимнастика; самомассаж ладоней и лица; точечный массаж; утренняя гимнастика; дыхательная гимнастика.
<b>Перед каждым приёмом пищи</b>	Мытьё рук прохладной водой.
<b>Во время еды</b>	Посадка за столом; формирование культурно – гигиенических навыков.
<b>После каждого приёма пищи</b>	Полоскание полости рта кипячённой водой.
<b>ООД</b>	Динамические паузы; пальчиковая гимнастика; артикуляционная гимнастика; гимнастика для глаз; смена динамических поз, массаж, музыкотерапия.
<b>Прогулка</b>	Подвижные игры; элементы спортивных игр; босоножие; воздушные и солнечные ванны; игры с водой и песком; катание с горки; индивидуальная работа по развитию основных движений; целевые прогулки; оздоровительный бег.
<b>Перед сном</b>	Ходьба по коррекционным дорожкам; воздушные ванны, босоножие, релаксация.
<b>После сна</b>	Зарядка пробуждения; ходьба по коррекционным дорожкам; воздушные ванны; босоножие.
<b>Вечером</b>	Индивидуальная работа по развитию основных движений; пальчиковая гимнастика; точечный массаж; самомассаж; дыхательная гимнастика.

# Модель взаимодействия с семьей



# 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.

# ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

## ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ:

- «Не навреди!»
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий.



# Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг.

Ритмопластика.

Динамические паузы.

Подвижные и спортивные игры.

Релаксация.

Технологии эстетической направленности.

Гимнастика пальчиковая.

Гимнастика для глаз.

Гимнастика дыхательная.

Гимнастика бодрящая.

Гимнастика корригирующая.

Гимнастика ортопедическая.



# Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие  
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)

Коммуникативные игры  
Занятия из серии «Здоровье»

Самомассаж  
Точечный самомассаж





# Коррекционные технологии

- \* Арттерапия
- \* Технологии музыкального воздействия
- \* Сказкотерапия
- \* Технологии воздействия цветом
- \* Технологии коррекции поведения
- \* Психогимнастика
- \* Фонетическая ритмика

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

## Утренняя гимнастика:

- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- общеразвивающие упражнения;
- танцевальные упражнения, ритмопластика;
- использование элементов упражнений из различных оздоровительных методик: аэробика, стретчинг и др.

## Перед занятиями:

- различные виды массажа (точечный массаж, самомассаж и др.);
- пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз.

## На занятиях:

- физкультминутки;
- смена динамических поз;
- дыхательные упражнения;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз.





**Спасибо за  
внимание,  
будьте  
здоровы!**