

# **Консультация для воспитателей**

**Использование здоровьесберегающих  
педагогических технологий  
в работе ДОУ**

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

---

**Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования.**

**Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка.**

**Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников.**

**Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название**  
**«здоровьесберегающие технологии»**

---

## **Цель здоровьесберегающих технологий:**

**Обеспечение высокого уровня реального здоровья детей и воспитание физической культуры, позволяющей дошкольнику самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.**

**Технологии  
сохранения и  
стимулирования  
здоровья**

**Технологии  
обучения  
здоровому образу  
жизни**

**Коррекционные  
технологии**

---

***Педагогические  
здоровьесберегающие  
технологии,  
применяемые в образовательной  
деятельности***

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

**Стретчинг**

**Динамические паузы**

**Подвижные и спортивные игры**

**Релаксация**

**Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др.)**

**Гимнастика динамическая, корригирующая,  
ортопедическая**

# Технологии обучения здоровому образу жизни

**Физкультурные занятия**

**Проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия**

**Коммуникативные игры**

**Серия занятий «Уроки здоровья»**

**Точечный самомассаж**

# Коррекционные технологии

**Технологии музыкального воздействия**

**Арт-терапия**

**Сказкотерапия**

**Технологии воздействия цветом**

**Психогимнастика**

**Фонетическая ритмика**

# Рекомендации по использованию здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ



## Стретчинг

**Комплекс упражнений на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий, полезный и необходимый всем, независимо от возраста и степени развития гибкости, повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение. В образовательной деятельности используются элементы игрового стретчинга**

**Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку**

**Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием**

## Динамические паузы

**Выполняют следующие функции: развлекательную, релаксационную, коммуникативную, воспитательную, обучающую, развивающую, коррекционную, лечебно - профилактическую**

**Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей**

**Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.  
Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз,  
дыхательной гимнастики  
и других в зависимости от вида занятия**

## Подвижные и спортивные игры

**Развивают двигательную активность детей, учат пространственному ориентированию, стремлению совместно выполнять движения, проявляя ловкость, выдержку, сообразительность, развивают внимательность, воображение, дисциплинированность.**

**В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр**

**Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности**

**Ежедневно для всех возрастных групп.**

**Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения**

## Релаксация

**Это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Особенно актуально в современном образовательном процессе, когда у детей идет активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания**

**Для всех возрастных групп**

**В любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.  
Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы**

## Гимнастика пальчиковая

**Способствует овладению навыками мелкой моторики. Помогает развивать речь. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение. Снимает тревожность.**

**Рекомендуется с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.**

**Проводится в любой удобный отрезок времени  
(в любое удобное время)**

**Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами**

## Гимнастика для глаз

**Регулярная гимнастика для глаз позволяет дать необходимый отдых глазам, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой близорукости и дальнозоркости**

**Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста**

**Рекомендуется использовать наглядный материал, тренажеры для глаз, показ педагога**

## Гимнастика дыхательная

**Обеспечивает полноценный дренаж бронхов, очищает слизистую дыхательных путей, укрепляет дыхательную мускулатуру, играет огромную роль в закаливании детей.**

**В основном, эти упражнения основаны на носовом дыхании. Носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящихся в носоглотке.**

**В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.**

**Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры**

## **Динамическая гимнастика (бодрящая)**

**Выполняет функцию обучающую, развивающую, коррекционную.  
Поднимает настроение и мышечный тонус детей с помощью  
контрастных воздушных ванн и физических упражнений**

**Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.**

**С младшего возраста**

## Гимнастика корригирующая

**Это система специальных физических упражнений, применяемых в для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника; оказывает и общеукрепляющее действие на организм**

**В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.**

**Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.**

**В непосредственной образовательной деятельности можно использовать элементы корригирующей гимнастики**

# **Гимнастика ортопедическая**

**Это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья**

**В различных формах физкультурно - оздоровительной работы**

**Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы**

# **Кинезиологические упражнения**

**Комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями.**

**В случае, когда детям предстоит интенсивная нагрузка, педагог может начать работу с кинезиологических упражнений**

**Рекомендуется в любой части занятия**

# **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

## **Физкультурные занятия**

**Физкультурные занятия – основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.**

**Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей.**

**2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах**

**Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин.**

**Младший возраст – 15 мин.,**

**средний возраст – 20., старший возраст – 25-30 мин.**

**Перед занятием необходима влажная уборка и хорошо проветрить помещение**

# **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

## **Проблемно-игровые игротренинги, игротерапия**

**Педагог использует терапевтическое воздействие игры, чтобы тем самым содействовать ребёнку в преодолении психологических и социальных трудностей, препятствующих личностному и эмоциональному развитию**

**В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом**

**Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности**

# Технологии обучения здоровому образу жизни:

## Коммуникативные игры

**Это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества, где партнеры находятся в позиции «на равных», стараются учитывать особенности и интересы друг друга**

**Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.**

**1-2 раза в неделю по 30 минут со старшего возраста**

# **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

## **Серия занятий «Уроки здоровья»**

**Приобщить детей к здоровому образу жизни и расширить пространство познания ребенка - дошкольника. Подбор игр, упражнений, минуток здоровья направлен на достижение поставленных целей.**

**1 раз в месяц по 30 минут со старшего возраста**

**Занятия планируются во 2 половине дня.  
Могут быть представлены как тематические досуги**

# Технологии обучения здоровому образу жизни:

## Точечный массаж и самомассаж

Применяем в целях закаливания и оздоровления детей, для снятия мышечного напряжения, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, для создания чувства радости и хорошего настроения

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста

Проводится строго по специальной методике.  
Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР- органов.  
Используется наглядный материал

# Коррекционные технологии

## Технологии музыкального воздействия

Музыка влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии).

В различных формах физкультурно - оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей

Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий;  
для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения

# Коррекционные технологии

## Арт-терапия

**Это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческой деятельности**

**Сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин начиная со средней группы.**

**Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий**

**Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек**

# Коррекционные технологии

## Сказкотерапия

**Занятия используют для психологической, терапевтической и развивающей работы**

**2 - 4 занятия в месяц по 30 минут со старшего возраста**

**Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения**

# Коррекционные технологии

## Технологии воздействия цветом

**Психологоречевая коррекция и психоэмоциональная разгрузка  
детей (с ОНР и ЗПР)**

**Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от  
поставленных задач**

**Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение  
и повышают эмоциональный настрой ребенка**

# Коррекционные технологии

## Психогимнастика

Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка

**1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин**

Занятия проводятся по специальным методикам

# Коррекционные технологии

## Фонетическая ритмика

**Основной целью фонетической ритмики является развитие у малышей с нарушением слуха слухового восприятия, обогащение слухозрительными впечатлениями, активизация голосовых функций.**

**2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах**

**Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях**

**Младший возраст - 15 минут, старший возраст - 30 мин**

# Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в непосредственной образовательной деятельности в ДОУ

Очень важную роль играют технологии сохранения и стимулирования здоровья, которые используются в непосредственно образовательной деятельности.

**Цель педагога** – построить образовательную деятельность оздоровительной направленности. То есть организовать образовательную деятельность с акцентом на использование технологий сохранения и стимулирования здоровья, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В образовательном процессе должно быть **распределение нагрузки** на занятия с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья детей.

Каждый ребенок должен получать оптимальную нагрузку с учетом своей подготовленности, группы здоровья.

Также **задача педагогов** **развивать интерес к занятиям физкультурой, потребность в здоровом образе жизни.**

# Конспект НОД по рисованию для ср. гр. «Аквариум с рыбками»

## Цели

Знакомство с обитателями домашнего аквариума, создание образов рыбок в аквариуме с помощью гуашевых красок.

## Задачи

Продолжать учить работать над композицией сюжетного рисунка (изображать несколько рыбок, плывущих в разных направлениях, водоросли на дне аквариума); рисовать предметы овальной формы; использовать при рисовании «линию красоты» (водоросли), технику бокового мазка (плавники, листья водорослей).

## Материалы

Игровой персонаж кот Леопольд, наглядное пособие «аквариумные рыбки», лист А-4 светло-голубого цвета, кисти, набор гуаши, стаканы с водой, тряпочки.

## Предварительная работа

Посещение кабинета экологии, рассматривание аквариума с рыбками. (Рассматривание декоративного панно «Морское дно» в рекреации третьего этажа. (Проходят в кабинет экологии)

Упражнение для глаз – следим за рыбками только глазами влево, вправо)

## Содержание НОД

Ребята! У нас в гостях кот Леопольд, большой любитель рыбы. Он хочет обратиться к вам с необычной просьбой.

Кот Леопольд:

*Дорогие ребята! Я решил больше не ловить рыбку на удочку! Я очень хочу, чтобы у меня дома был настоящий аквариум с живыми рыбками! Буду я сидеть в своём любимом кресле и любоваться ими. Да вот не решил, каких рыбок купить. Помогите мне, пожалуйста!*

Давайте рассмотрим иллюстрации и расскажем Леопольду, какие рыбки живут в аквариумах?

Какая форма тела у рыбок?

Где находятся плавнички на теле рыбки?

Что ещё можно поместить в аквариум?

А кто ещё, кроме рыбок, может проживать в домашнем аквариуме?

Давайте мы с вами на минутку превратимся в маленьких рыбок

Дети выходят из – за столов и свободно размещаются по кабинету

### **Физкультминутка**

Сто маленьких рыбок ныряли в реке.

Лежало большое бревно на песке.

Рыбка сказала:- нырять здесь легко.

Вторая сказала:- ведь здесь глубоко.

Третья сказала:- мне хочется спать.

Четвертая стала чуть-чуть замерзать.

Пятая крикнула:- здесь крокодил.

Садитесь скорее, чтоб не проглотил.

**Имитация рыб**

Развести руки в стороны  
имитация ныряния  
грозят указательным  
пальцем  
руки лодочкой под ухо  
потереть кистями плечи  
руками имитируют пасть  
крокодила  
убегают на свои места за  
столы

Предложить детям нарисовать в аквариуме песок на дне или камни, водоросли и несколько рыбок, плывущих в разные стороны.

Готовые работы дети самостоятельно

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Предложить детям нарисовать в аквариуме песок на дне или камни, водоросли и несколько рыбок, плывущих в разные стороны.</b></p> <p><b>Дети приступают к рисованию.</b></p> <p><b>В процессе работы по мере необходимости оказать помощь.</b></p>                                                                                                                                       | <p><b>Готовые работы<br/>дети<br/>самостоятельно<br/>размещают на<br/>магнитной доске.</b></p> |
| <p><b>Анализ рисунков</b></p> <p><b>Т. Второва</b></p> <p><b>Аквариум, аквариум! Кусочек дна морского!</b></p> <p><b>Аквариум, аквариум! Я не видал такого:</b></p> <p><b>Здесь рыбки золотые резвятся в глубине,</b></p> <p><b>Желания простые рождаются во мне:</b></p> <p><b>Хотел бы я, как рыбки, и плавать и нырять,</b></p> <p><b>И быть таким же гибким, и хвостиком вилять!</b></p> |                                                                                                |
| <p><b><i>Кот Леопольд:</i></b></p> <p><b><i>Какие вы молодцы! Сколько замечательных рыбок<br/>увидел я в ваших аквариумах!! Спасибо большое за<br/>помощь. Теперь я знаю, каких рыбок искать в<br/>зоомагазине. Пока, пока! Я побежал в магазин.</i></b></p>                                                                                                                                 |                                                                                                |

# • ПРИМЕРЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

## ДЛЯ ВСТУПИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ НОД

### Глазодвигательные упражнения

Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Одно направленные и разно направленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетизацию организма, включают структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс обучения

#### «Восьмерка»

Закрыть глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Отдохните и откройте глаза

### Двигательные упражнения

Развивают тонкую моторику. Чем больше задействуются мелкие мышцы тела, тем больше протраивается нервных путей между лобными отделами мозга и другими отделами, развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения (синкезии)

#### «Лягушка»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью. По-очереди менять положение рук. Совмещать с движением языка влево, вправо. 8-10 раз

### Упражнения на дыхание

Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность

#### «Ныряльщик».

ИП — стоя

Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5-ти и вынырнуть — открыть нос и сделать выдох

- ПРИМЕРЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ НОД**

**Выполнение перекрестных движений, способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга**

**«Ухо-нос»**

**Левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. Хлопнуть в ладоши и руки поменять**

**«Перекрестное  
марширование»**

**Медленно шагать, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями**

**«Мельница»**

**Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо - влево - вверх-вниз. Время выполнения 1-2 мин.**

- ПРИМЕРЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

## **ДЛЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ НОД**

**Упражнения на дыхание, улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность**

**«Свеча»  
ИП — сидя за столом**

Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха

## **Релаксация телесная**

**«Огонь и лед»**

По команде «огонь» - интенсивные движения телом, по команде «лед» - замереть, сильно напрягая мышцы. 6-8 раз

**Используемые в комплексе  
здоровьесберегающие технологии в итоге  
формируют у ребенка стойкую мотивацию на  
здоровый образ жизни**

**Важную роль в этом играют технологии сохранения и  
стимулирования здоровья в образовательной  
деятельности.**

# **Спасибо за внимание!**

**Консультацию для воспитателей подготовила  
педагог дополнительного образования  
по физической культуре  
Микишева Елена Александровна  
МБДОУ «Детский сад № 30 «Северное синие»**