

# Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности для организации единого образовательного пространства

**Выполнили:** Обоскалова Галина Юрьевна  
Пономарева Екатерина Михайловна  
Крупницкая Наталья Юрьевна  
Андреева Надежда Анатольевна  
Черноскутова Ирина Николаевна

## **Здоровьесберегающие технологии-** ЭТО ОДИН ИЗ ВИДОВ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

### **Использование таких технологий решает целый ряд задач:**

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.



# Здоровьесберегающие технологии как обязательное условие внедрения ФГОС в ДОУ

В пакет документов ФГОС впервые вошла Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. На ее основе каждое образовательное учреждение, используя накопленный опыт формирования культуры здоровья учащихся, конструирует свою одноименную Программу. Данная программа учитывает следующие особенности:

- социальные;
- культурные;
- этнические;
- региональные;
- природные.




**Главная задача ФГОС**, зафиксированная в его Концепции Фундаментальном ядре содержания образования - охрана и укрепления физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия).



Обеспечение выпускнику дошкольного образования высокий уровень здоровья, формирование культуры здоровья, обучение методам здоровьесбережения и здоровьесформирования **является ключевой задачей здоровьесберегающей педагогики в свете внедрения ФГОС**





**Все здоровьесберегающие технологии**, применяемые в учебно-воспитательном процессе, должны обеспечивать гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.

На основании рассмотренного теоретического материала по системам физического развития и воспитания в современном детском саду было установлено следующее:

- Ключевым компонентом который лежит в основе физического развития и воспитания в современном детском саду являются здоровьесберегающие технологии.
- Целостность здоровьесберегающих технологий, которые объединяют все подсистемы в одно целое, держится благодаря их целенаправленности, направленной на параллельное решение задач охраны здоровья дошкольников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

# Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий

- **Физкультминутки**

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.





## Дыхательная гимнастика

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.



## Пальчиковая гимнастика

Такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.
- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.





## Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата

## Психогимнастика

Цель психогимнастики заключается в следующем:

- проведение психофизической разрядки;
- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
- коррекция отклонений в поведении или характере.

## Ритмопластика

Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.

## Игротерапия

Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.


## Ароматерапия

- улучшение самочувствия и настроения детей;
- профилактика простудных заболеваний;
- решение проблем со сном.





Другие их виды:

- фитотерапию;
  - цветотерапию;
  - музыкотерапию;
  - витаминотерапию;
  - физиотерапию;
  - гелиотерапию;
  - песочную терапию.
- 

A vibrant field of pink and red cosmos flowers under a clear blue sky. The flowers are in various stages of bloom, with some showing bright yellow centers. The background is a solid, clear blue sky. The overall scene is bright and cheerful.

***Спасибо  
за внимание!***