

*Сусатский филиал муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
Детского сада «Теремок»*

***«Современные
здоровьесберегающие
технологии»***

*Подготовил :
воспитатель - Иванова Н.С.*

« 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. А. Сухомлинский

*Здоровье - это состояние полного
физического, психического
и социального благополучия, а не просто
отсутствие болезней или
физических дефектов
(Всемирная организация здравоохранения).*

*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.*

Здоровьесберегающие образовательные технологии

- **технологии обеспечения гигиенически оптимальных условий проведения воспитательно-образовательного процесса**
- **технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса**
- **психолого-педагогические технологии**

Задачи здоровьесбережения

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

Формы организации здоровьесберегающей работы



Физкультурное занятие

занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение



Самостоятельная деятельность детей



Подвижные и спортивные игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр.



Релаксация

*используется спокойная классическая музыка
(Чайковский, Рахманинов), звуки природы*



*Гимнастика бодрящая, закаливание
форма проведения различна: упражнения на
кроватках, обширное умывание, ходьба по
дорожкам «здоровья», лёгкий бег из группы в
спортзал с разницей температуры в помещениях
и другие.*



***Гимнастика пальчиковая**
рекомендуется всем детям, особенно с
речевыми проблемами. Проводиться в любой
удобный отрезок времени.*



*Гимнастика дыхательная
проводится в проветриваемом помещении,
педагог даёт детям инструкции об
обязательной гигиене полости носа*



*Гимнастика для глаз
рекомендуется использовать наглядный
материал (ориентиры), показ педагога.*



*Занятия из серии «Здоровье»
могут быть включены в НОД к качеству
познавательного характера*



Точечный самомассаж

*проводится строго по специальной методике,
показана детям с частыми простудными
заболеваниями и для профилактики ОРЗ.*



Сказкотерапия

используется для психо-терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.



Технологии эстетической направленности

реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам



Мы стремимся к полной реализации в жизни каждого ребенка трех моментов:

- *достаточной индивидуальной умственной нагрузки*
- *обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений*
- *полное удовлетворение потребности в движении*