

**МДОУ «Детский сад № 68»**

**«Современные  
здоровьесберегающ  
ие технологии»**

**Подготовила воспитатель:  
Пьянзина Е.П.**

**Саранск - 2018**

**«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).**

## **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**

**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**

# **Формы организации здоровьесберегающей работы**



# Утренняя гимнастика





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



# Соблюдение гигиены



# Здоровое питание



# Прогулки на свежем воздухе



# Подвижные игры

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





**Фитотерапия**  
проводится прием  
травяного чая с  
интервалом 10 дней



**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.

# Самостоятельная деятельность детей





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





**Дыхательная  
гимнастика  
проводится в  
проветриваемом  
помещении, педагог  
даёт детям  
инструкции об  
обязательной  
гигиене полости  
носа**



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

# Релаксация

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



# Точечный самомассаж

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



# Занятия из серии «Здоровье» могут быть включены в НОД в качестве познавательного характера



# Дидактические и сюжетно-ролевые игры



**Сказкотерапия**  
используется для психо-  
терапевтической и  
развивающей работы.  
Сказку может  
рассказывать взрослый,  
либо это может быть  
драматизация знакомых  
сказок.







# Технология эстетической направленности

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





**Технология  
музыкального  
воздействия  
используется в качестве  
вспомогательного  
средства, как часть  
других технологий, для  
снятия напряжения,  
повышения  
эмоционального настроения.**

***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***