



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №58**

**Современные
здоровьесберегающие
технологии, используемые в
детском саду**

Выполнила: воспитатель Тамоева Н.В.





Здоровьесберегающие технологии



целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия



ребёнка и педагога

ребёнка и родителей

ребёнка и доктора



**Цель
здоровьесберегающих
образовательных
технологий :**

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки ЗОЖ
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни






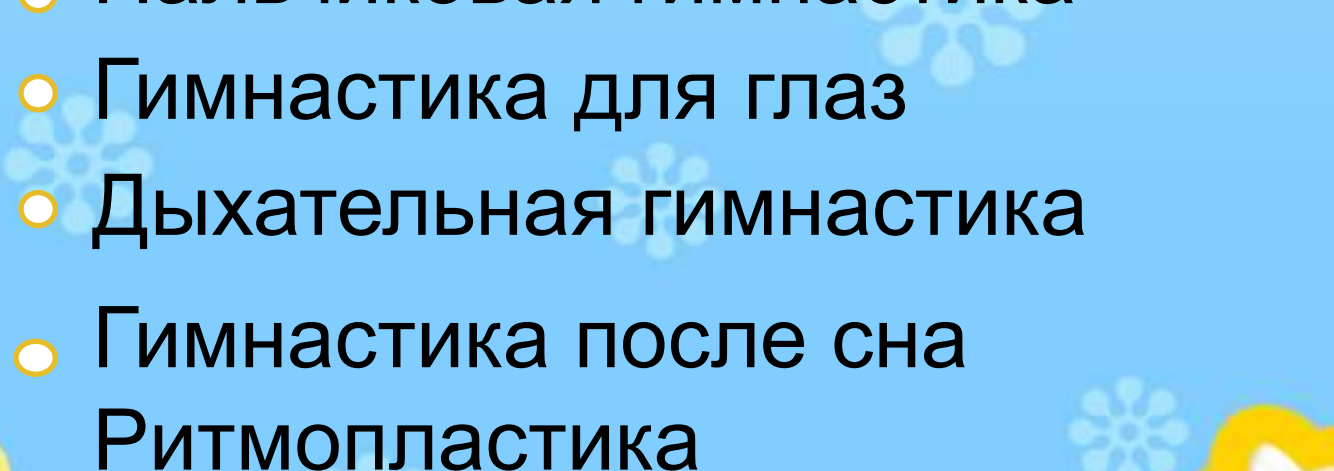
Система здоровьесбережения в ДОУ

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.





Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Динамические паузы
 - Подвижные и спортивные игры
 - Релаксация
 - Пальчиковая гимнастика
 - Гимнастика для глаз
 - Дыхательная гимнастика
 - Гимнастика после сна
 - Ритмопластика
- 



Ритмопластика

Ритмическая гимнастика укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности





Динамические паузы

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





Подвижные и спортивные игры



Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней подвижности.





Релаксация

Используется классическая, спокойная музыка, звуки природы.

Тише, тише, тишина! Разговаривать
нельзя! Мы устали – надо спать.
Ляжем тихо на кровать. И тихонько
будем спать.



Будто мы лежим на
травке...
На зелёной мягкой
травке...
Греет солнышко сейчас,
Руки тёплые у нас.
Жарче солнышко
пригрело
-И ногам тепло, и телу.
Дышится легко, вольно,
глубоко





Пальчиковая гимнастика



Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.



Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 минут, в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.





Дыхательная гимнастика



Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.



Гимнастика после сна, закаливание

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья», лёгкий бег из группы в спортзал с разницей температур в помещениях и другие.





Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Занятия из серии «Азбука здоровья»
- Самомассаж
- **Активный отдых**





Утренняя гимнастика

Точно знаем : по утрам
Взрослым всем и малышам
Чтоб стать сильным и здоровым
Не болеть и быть весёлым,
Надо быстро просыпаться
И зарядкой заниматься.





Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию

Проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ





Занятия из серии «Азбука здоровья»





Самомассаж

Проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамических пауз





АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Физкультурные досуги и праздники, «Дни здоровья», музыкальные досуги





Коррекционные технологии

- Артикуляционная гимнастика
- Сказкотерапия
- Технология музыкального воздействия





Артикуляционная гимнастика



Упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), которые необходимы для правильного звукопроизношения.



Сказкотерапия





Технология музыкального воздействия





Работа с родителями

Педагогические беседы, общие и групповые родительские собрания, консультации, выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями, участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов, совместное создание предметно развивающей среды.





Картотека и литература по здоровьесбережению



и другие



***Спасибо
за внимание!***