

# *МБДОУ «Раздольненский детский сад №5 «Сказка»*



*пгт Раздольное  
Республика Крым*

# ***Здоровьесберегающие технологии в дошкольном учебном заведении***

**Выполнила:  
инструктор по физической  
культуре Бойко С.В.**

# *Цель: формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни человека*

**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.

Одной из основных задач на протяжении последних лет, над которой работает наш коллектив, является развитие у ребенка готовности самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья, способствование развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям, воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, совершенствование практических навыков здорового образа жизни.

***Здоровьесберегающие технологии  
можно разделить  
на 2 группы:***



**Технологии сохранения и  
стимулирования здоровья**



**Технологии обучения  
здоровому образу жизни**

# *1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

- Динамические паузы
- Самомассаж
- Физминутки
- Контроль осанки
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Мимическая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Подвижные игры;
- Релаксация

Все составные здоровьесберегающего аспекта органично включены в режимы дня во всех возрастных группах

# Самомассаж

Используется массаж спины: дети гладят спинку друг другу, постукивают пальчиками, кулачками.

Все это способствует укреплению нервной системы, оптимизирует газообмен, вырабатывает правильное речевое дыхание, формирует доброжелательное отношение друг к другу



# Пальчиковая гимнастика

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



# Гимнастика дыхательная





# Мимическая гимнастика

Эмоции в жизни человека имеет огромное значение и чем меньше эмоция представлена и переработана на психологическом уровне в виде осознанных чувств гнева, печали и т. д., тем сильнее звучит её телесный компонент в виде сердцебиений, потоотделения, мышечных зажимов, ведущим к болевым ощущениям. Эмоциональный разряд, формирующийся в глубинах мозга, требует выхода, а психогимнастика и является этим выходом.



# *Гимнастика для глаз*



# *Подвижные 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



## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика.
- Физкультурные занятия.
- Физкультурные досуги.
- Точечный самомассаж.
- Спортивные развлечения, праздники.
- Гимнастика пробуждения.
- Занятия из серии «Здоровье»

# Утренняя гимнастика



# Физкультурные занятия

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



# Точечный самомассаж





# Спортивные развлечения, праздники



# *Гимнастика пробуждения форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по дорожкам «здоровья»*



*Занятия из серии «Здоровье»  
используются в качестве  
познавательного характера*



# ***ВЫВОДЫ***

Учитывая приоритетное направление нашего образовательного учреждения «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми » и применение в своей работе здоровьесберегающих технологий, мы достигли следующих результатов:

- положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости.
- повышение уровня физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости, мотивации к ведению здорового образа жизни.
- развитие основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия)

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**