

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**