

*Муниципальное казённое дошкольное образовательное  
учреждение  
«Детский сад № 1»*

## **«Современные здоровьесберегающие технологии»**



*старший воспитатель  
Кузнецова Татьяна  
Александровна  
первая квалификационная  
категория*

*« 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  
кроватьках, 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 (ориентир), 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.*





***Восточная гимнастика***  
*проводится со среднего возраста, развивает*  
*пластику движений*



# *Технологии музыкального воздействия*

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





# *Упражнения на степеах*

*проводятся под ритмичную музыку: в форме утренней гимнастики, части физкультурного занятия, досуга или праздника*



# *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*