



*«Смеётся ли ребёнок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при мысли о первой любви, создаёт ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге - везде окончательным фактом является мышечное движение».*

*И.М.Сеченов*

**Здоровье** – состояние физического, психического и социального благополучия человека.

**Здоровьесберегающий педагогический процесс** – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании** применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья дошкольника и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.



# СОВРЕМЕННЫЕ



# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ



*Виды здоровьесберегающих педагогических технологий*

*Время проведения в режиме дня*

*Особенности методики проведения*

## 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

### **Динамические паузы**



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

Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

### **Подвижные и спортивные игры**



**Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, по 20 мин.**

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.







# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

## Гимнастика пальчиковая



С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

## Гимнастика глазная



Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

## Релаксация



В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп

Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

## Ги



В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры







# «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, достаточную громкость, соблюдение правил, сохранение плавности речи и её выразительности. Дыхательная гимнастика помогает выработать сильный, плавный, удлинённый выдох, сформировать целенаправленную воздушную струю.

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Все представленные ниже игровые упражнения помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

## Общие правила выполнения упражнений:

- не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 градусов;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься с ребёнком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии;
- сопроводительный текст произносит взрослый.

## Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- вдох должен быть плавным и длительным;
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);
- не повторять много раз подряд упражнения, так как от этого может привести к головокружению.









## Технологии сохранения и стимулирования здоровья

### Гимнастика бодрящая



Ежедневно после  
дневного сна, 5-10 мин.

Форма проведения различна:  
упражнения на кроватках,  
обширное умывание; ходьба  
по ребристым дощечкам;  
легкий бег из спальни в  
группу с разницей  
температуры в помещениях и  
другие в зависимости от  
условий ДОУ

### Коррекционная гимнастика



В различных формах  
физкультурно-  
оздоровительной  
работы

Форма проведения зависит от  
поставленной задачи и  
контингента детей

### Гимнастика ортопедическая

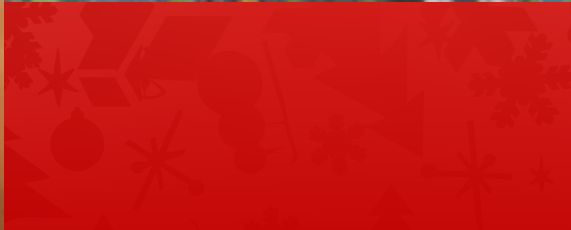


В различных формах  
физкультурно-оздоровительной  
работы

Обеспечить проветривание помещения,  
педагогу дать детям инструкции об  
обязательной гигиене полости носа  
перед проведением процедуры











## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни

### Физкультурное занятие



2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., стар. возраст - 25-30 м.

Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение

### Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)



В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом

Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

### Коммуникативные игры



1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.





# Технологии обучения здоровому образу жизни

## Самомассаж



В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

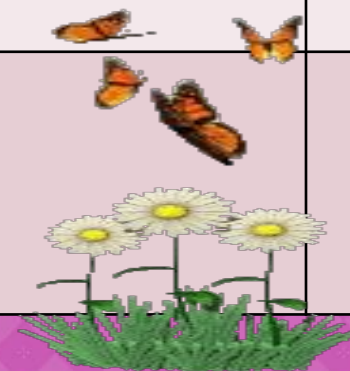
Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

## Занятия из серии «Здоровье»






**1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста**

**Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития**



### 3. Коррекционные технологии

<p><b>Технологии музыкального воздействия</b></p> 	<p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей</p>	<p>Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.</p>
<p><b>Сказкотерапия</b></p> 	<p>2-4 занятия в месяц по 5-10 мин.</p>	<p>Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей</p>
<p><b>Технологии воздействия цветом</b></p> 	<p>Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач</p>	<p>Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка</p>



### 3. Коррекционные технологии

#### Технологии коррекции поведения



Сеансами по 10-12 занятий по 110 мин.

. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий.

#### Фонетическая ритмика



2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.

Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений







# ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕРЫ



## **Десять золотых правил здоровьесбережения:**

- **Соблюдайте режим дня!**
- **Обращайте больше внимания на питание!**
- **Больше двигайтесь!**
- **Спите в прохладной комнате!**
- **Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
- **Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- **Гоните прочь уныние и хандру!**
- **Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- **Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**