

**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего
вида №187»**

**Использование здоровьесберегающих технологий
в детском саду**

**Автор: старший воспитатель
Павлова Юлия Сергеевна**

„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)

Здоровьесберегающие технологии



целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер

которые осуществляются в процессе взаимодействия



ребенка и педагога



ребенка и родителей



ребенка и доктора

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Здоровьесберегающие технологии



технологии сохранения
и стимулирования здоровья

технологии обучения здоровому образу жизни

коррекционные технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

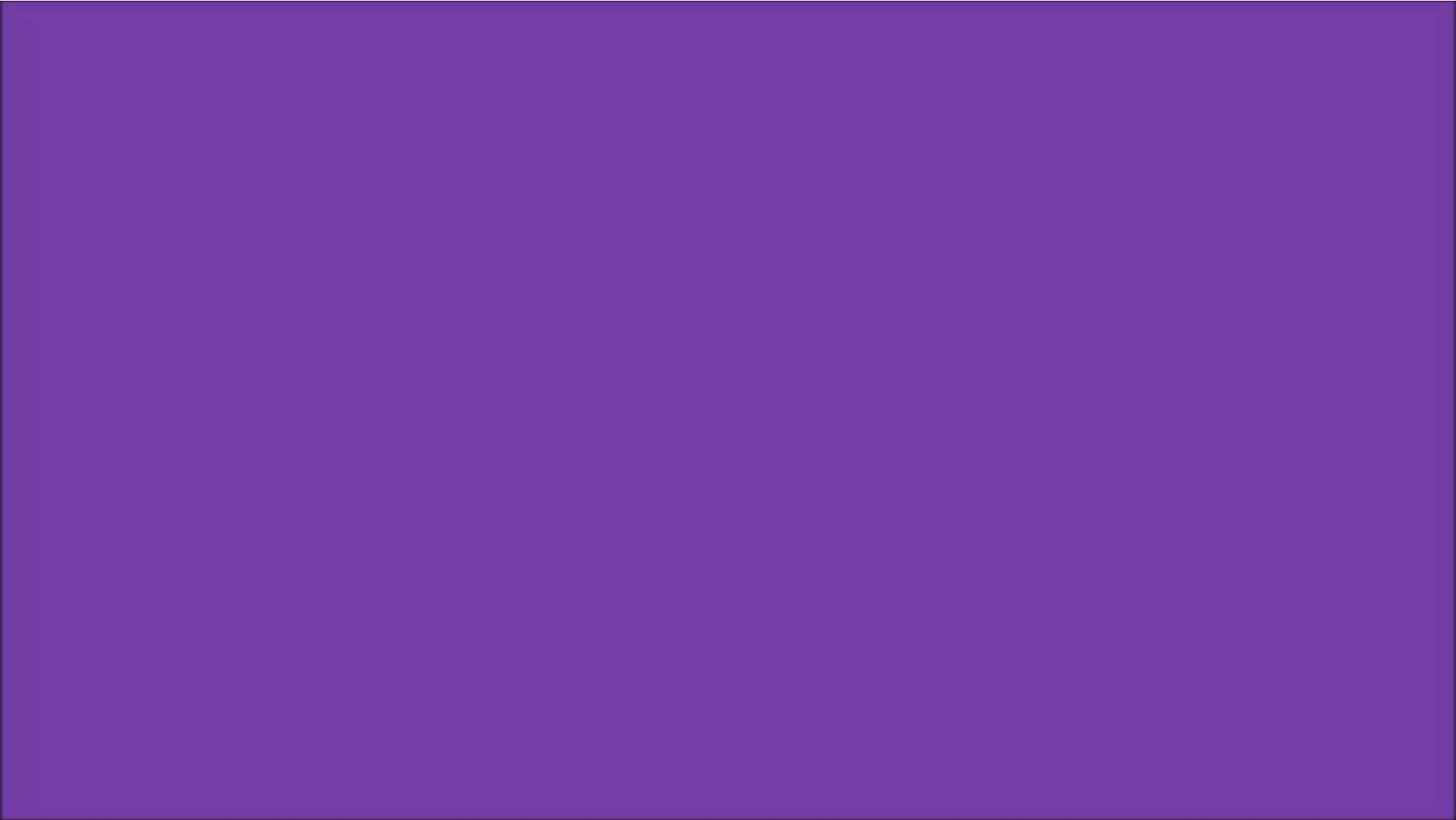
- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика бодрящая

Ритмопластика



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





Динамические паузы

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

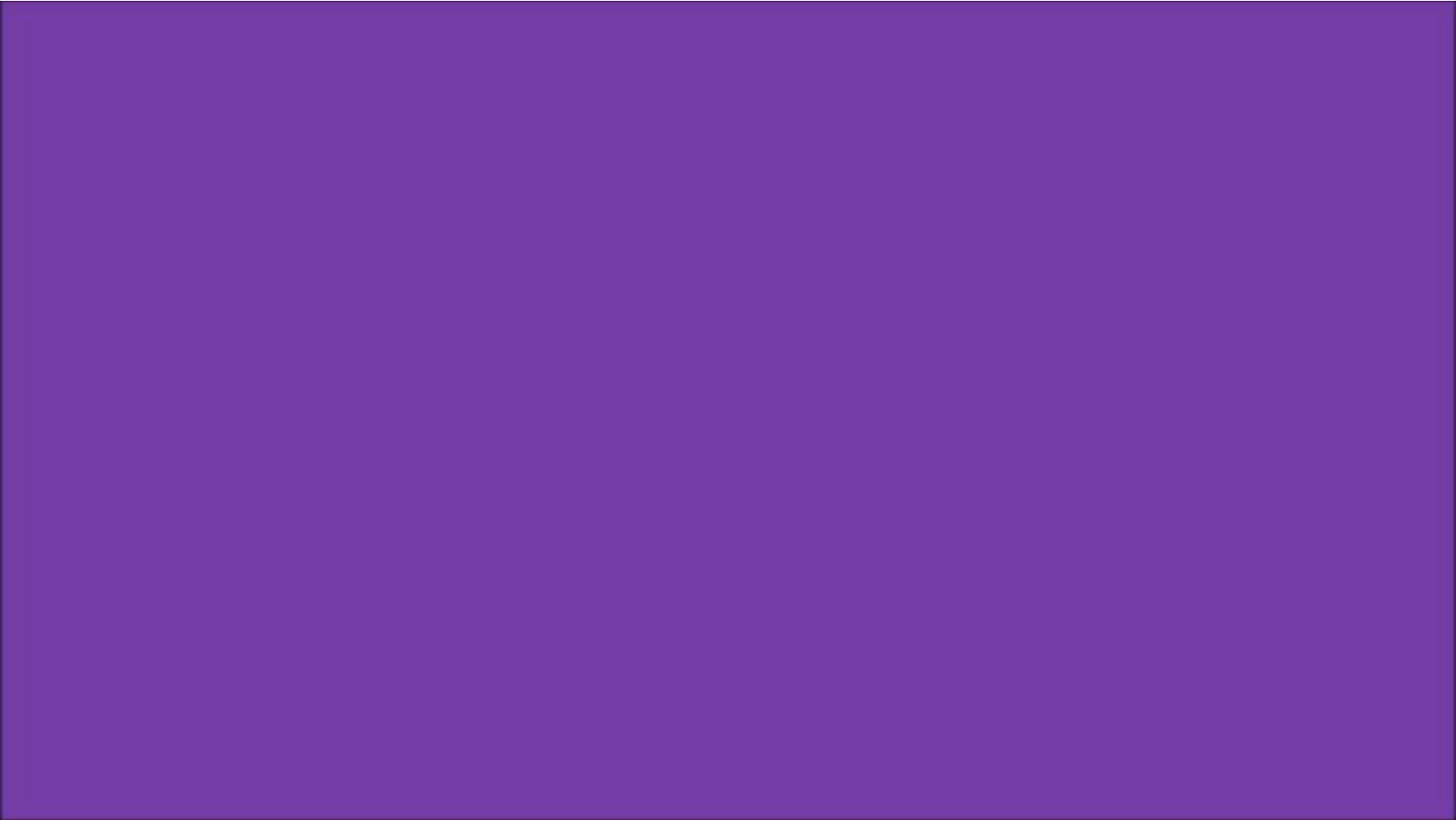


Подвижные и спортивные игры



как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней степенью подвижности.





Релаксация

используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать, ляжем тихо на кровать, и тихонько будем спать.



Будто мы лежим на траве...
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.
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.*



Гимнастика для глаз



*ежедневно по 3-5 мин.
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 бодрящая



*проводится после дневного сна,
форма проведения различна:
упражнения*

*на кроватках, обширное умывание,
«Полоскание» и т.*



Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- 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.**

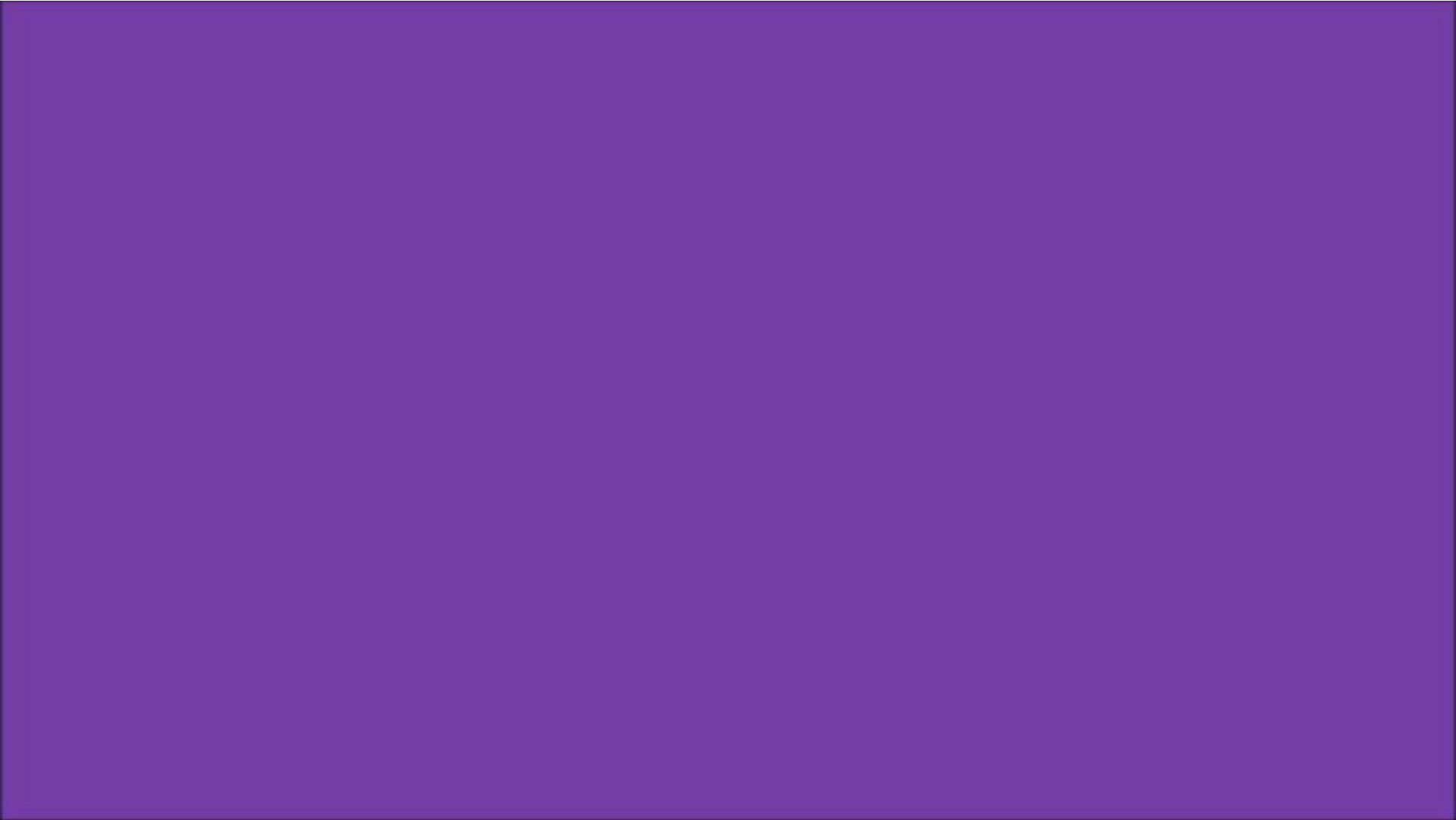


Физкультурные занятия



*Занятия
проводятся в
соответствии
программой, по
которой
работает ДОУ*





Самомассаж

Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

физкультурные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья



Активный отдых

Спортивное оборудование позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке



Коррекционные технологии

- Технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Артикуляционная гимнастика

Технология музыкального воздействия



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

Сказкотерапия

используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.



Артикуляционная гимнастика



упражнения для тренировки
органов артикуляции
(губ, языка, нижней
челюсти), необходимые для



7.

Работа с родителями

валеологическое просвещение родителей.



Список использованной литературы

1. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет.- Волгоград:Учитель,2008.
2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2008.
3. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. - Волгоград: Учитель. 2010.
4. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду.. – Волгоград; Учитель, 2009.
- 5.Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - Москва: Школьная Пресса. 2008
6. Новикова И.М.Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
7. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009.