

# *Использование здоровьесберегающих технологий*

*Подготовила: зам. директора по УВР  
Кренева Ю. В.*

**Здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - 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 воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, 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 можно условно разделить на следующие виды:

- **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** Ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
- **2. Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.
- **3. Коррекционные технологии:** Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, дыхательная гимнастика фонетическая и логопедическая ритмика.

## Система здоровьесбережения в ДОУ:

- **Комплекс закаливающих мероприятий** (воздушное закаливание, хождение по дорожкам здоровья, профилактика плоскостопия; максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- **Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре всех типов;**
- **Оптимизация двигательного режима:** традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки)
- **Инновационные технологии оздоровления и профилактики** (ритмопластика, логоритмика, тактильные дорожки, ароматерапия, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, су-джок терапия, биоэнергопластика, самомассаж, артикуляционная гимнастика, пескотерапия, сказкотерапия);
- **Организация рационального питания**
- **Медико-профилактическая работа с детьми и родителями;**
- **Соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;**
- **Комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.**

## Формы работы по здоровьесбережению в ДОУ

- Проведение физкультминуток, комплекс упражнений после сна, точечный массаж, самомассаж
- Артикуляционная гимнастика
- Общая моторика
- Зрительная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Су-джок терапия
- Пескотерапия
- Физкультурные минутки
- Точечный массаж
- Сказкотерапия
- Кинезиологические упражнения

