

# *«Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду.»*



Воспитатель: Чернышова  
Светлана Анатольевна  
детский сад № 2

«Ласточка»

*Здоровье - нормальное физиологическое функционирование всех здоровых органов и систем, как в обычных условиях, так и в период физических и психических нагрузок. Нормальное здоровье характеризуется отличным самочувствием человека.*



*Здоровье детей- это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью, родителями стоит задача воспитания здорового поколения. В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Поэтому в детском саду широко используются здоровьесберегающие технологии.*

• *Основными компонентами здорового образа жизни являются:*

• *1. Правильное питание.*

• *2.*

*Рациональная двигательная активность.*

• *3. Закаливание организма.*

• *4. Развитие дыхательного аппарата.*

• *5. Сохранение стабильного психо-эмоционального состояния.*

- **“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. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.*



- ***Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.***

## ***Формы организации здоровьесберегающей работы:***

- *Физкультурные занятия*
- *Самостоятельная деятельность детей в спортивном уголке.*
- *Подвижные игры в зале и на улице.*
- *Утренняя гимнастика*
- *Физические упражнения после сна-бодрящая гимнастика.*
- *Физкультурные досуги и развлечения*
- *Пальчиковая гимнастика*
- *Дыхательная гимнастика*
- *Релаксация*
- *Игровой массаж и самомассаж.*

# Физкультурные занятия





# *Подвижные игры в зале и на улице*



# *Физические упражнения после сна-бодрящая гимнастика.*



- ***Пальчиковая гимнастика для дошкольников***

*играет очень важную роль. С ее помощью развивается не только мелкая моторика, но также и речевой центр ребенка. Веселые игры с сопровождающими их интересными стишками доставят удовольствие не только ребенку, но и взрослому.*



- ***Игровой массаж***

*Упражнения игрового массажа и самомассажа в сочетании с пальчиковыми упражнениями (совокупность движений тела, мелкой моторики рук, в сопровождении с текстом обогащают не только внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на развитие памяти, мышления, развивают фантазию, способствует снятию напряжения.*



• **Дыхательная гимнастика.**

*Является важной в профилактике простудных заболеваний. Работа голосового аппарата- это нагрузка на дыхание.*



- *Релаксация*

*Сохраняет и при необходимости  
восполняет силы, успокаивает и дает  
чрезмерно напряженным мышцам  
отдохнуть.*



- *Вывод*

*Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе. Здоровье сберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложнённое развитие.*