

# Здоровьесберегающие техноло



Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Н.А. Семашко

# Наша цель на сегодня:

- познакомить Вас, уважаемые товарищи родители, с современными здоровьесберегающими технологиями ДОУ;
- показать применение технологий в ходе работы с детьми дошкольного возраста;
- дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

**Здоровье - это состояние полного  
физического, психического  
и социального благополучия, а не  
просто отсутствие болезней или  
физических дефектов.**

**(Всемирная организация здравоохранения).**

# **Что же такое здоровьесберегающие технологии?**



**Здоровьесберегающая  
технология - это система  
мер, направленных на  
сохранение здоровья  
ребенка на всех этапах его  
обучения и развития.**

# ***Здоровьесберегающие технологии – это***

- ***Динамические паузы (физкультминутки)*** (рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении);
- ***Подвижные и спортивные игры*** (проводятся ежедневно в соответствии с возрастом детей);
- ***Релаксация*** (проводится для всех возрастных групп, при этом используется спокойная музыка, звуки природы);
- ***Гимнастика пальчиковая*** (рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами);
- ***Гимнастика для глаз*** (проводится ежедневно с младшего возраста в зависимости от зрительной нагрузки);
- ***Гимнастика дыхательная*** (проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы);
- ***Гимнастика бодрящая*** (проводится ежедневно после дневного сна);
- ***Гимнастика утренняя*** (ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах);
- ***Комплексное закаливание*** (с младшего дошкольного возраста : полоскание горла водой комнатной температуры), ходьба по ребристой поверхности)
- ***Игровой самомассаж*** (в зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего возраста);



# РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЕТСКОМ САДУ

- ✓ Закон «Об образовании»
- ✓ Концепция дошкольного воспитания от 16.06.89 №7/1
- ✓ Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10
- ✓ Устав образовательного учреждения
- ✓ Приказ Минздрава России от 30.06.09 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»
- ✓ Инструктивно-методическое письмо Минобразования России «О гигиенических требованиях, максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.00.



**Здоровье — это  
в режиме дня**







**Физкультурное занятие:**  
занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.





**Подвижные и спортивные игры:**  
подбираются в соответствии с возрастом  
ребёнка, местом и временем её  
проведения. В детском саду используем  
лишь элементы спортивных игр.



**Гимнастика бодрящая, закаливание:  
форма проведения различна: упражнения на  
кроватьках, обширное умывание, ходьба по  
дорожкам «здоровья и другие.**

