



*Использование  
здоровьесберегающих  
технологии в ДОУ.*

*Воспитатель Будаева Е.В.*

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

**( Всемирная организация здравоохранения )**

**Здоровьесбережение** – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.



Термин **"ТЕХНОЛОГИЯ"** – это сочетание двух греческих слов:

**"техно"** – мастерство, умение, и

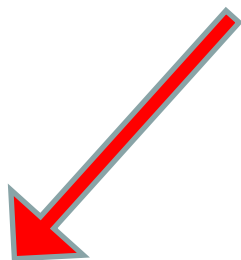
**"логос"** – способ, методика, мысль.



# Здоровьесберегающие технологии



**целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер которые осуществляются в процессе взаимодействия**



*ребенка и педагога*



*ребенка и родителей*



*ребенка и доктора*

# ВИДЫ

## здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании









# Коммуникативные игры



**Коммуникативные игры** – так называют игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях

**Коммуникативные игры** проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста



# Арт-терапия

В переводе данного слова с латыни звучит как «терапия творчеством», «лечение творчеством».

Словосочетание «арт-терапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности.

## Виды арт-терапии

- игротерапия,
- изотерапия,
- сказкотерапия,
- оригами,
- драматерапия,
- музыкотерапия,
- цветотерапия,
- песочную терапию,
- танцеваль-двигательную терапию и т. д

# Система здоровьесбережения в ДОУ:

- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- 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.

## **Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ**

- **Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.**
- **Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.**
- **Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.**
- **Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.**
- **Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка**
  -
- **Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.**
- **Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.**

## **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!**
- Желайте себе и окружающим только добра!**