


Дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 132  
АО «УАП «Гидравлика»»

**Использование современных  
здоровьезберегающих технологий**  
( из опыта работы )  
**В ДЕТСКОМ САДУ**

Составитель: старший воспитатель  
Валитова О..В.

Г.Уфа 2015 – 2016 уч.год.

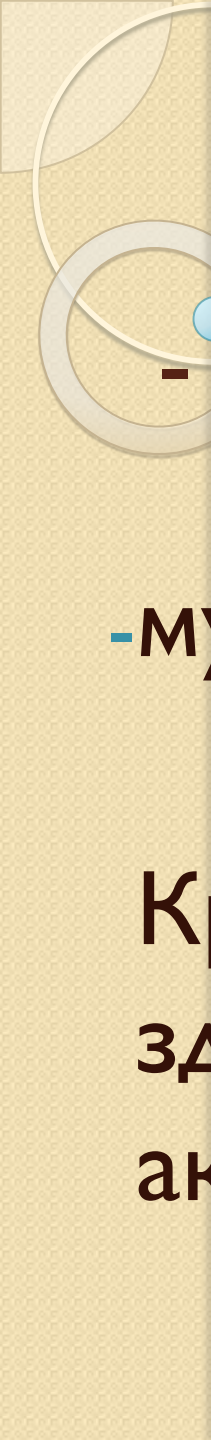


Цель применения технологий  
обеспечение ребенку  
возможности сохранения  
здоровья, формирование у  
него необходимых знаний,  
умений, навыков по  
здоровому образу жизни.

В нашем ДООУ педагоги используют в образовательном процессе следующие современные здоровьесберегающие технологии, методики и приемы оздоровления детей, рекомендованные на федеральном и региональном уровне:

- дыхательная гимнастика

- гимнастика для глаз, способствующая предупреждению зрительного утомления и близорукости, что помогает и общему укреплению организма
- пальчиковая гимнастика

- 
- бодрящая гимнастика после сна
  - музыкотерапия и сказкотерапия.

Кроме того, к работе по здоровьесбережению детей активно подключаются родители.

# **Несколько упражнений бодрящей гимнастики после сна**



- **И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. «Отдыхаем».**
- **И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза. Самомассаж головы («помоем голову»).**

# Следующие упражнения

● На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а". Правая нога тянется пяточкой вперед, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а". Обе ноги тянутся пятками вперед, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на"

● Массаж живота. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

# *Вывод:*

**Современные требования к дошкольному образованию диктуют инновационные решения, поэтому педагоги ДОО широко используют в работе современные здоровьесберегающие технологии.**

**Основными задачами применения данных технологий являются: физическое и психическое здоровье и благополучие детей, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.**