

**Муниципальное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №19 «Колосок»**

**Современные  
здоровьесберегающие  
технологии, используемые в  
детском саду**

**Выполнила: старший воспитатель Кокоева В.  
В.**





# Здоровьесберегающие технологии



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



*ребёнка и педагога*

*ребёнка и родителей*

*ребёнка и доктора*



## **Цель здоровьесберегающих образовательных технологий**

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки ЗОЖ
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни





## Система здоровьесбережения в ДОУ

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, на время каникул);
- 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) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, 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.



# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика после сна
- Ритмопластика



# Динамические паузы

Во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей





# Подвижные и спортивные игры



Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней подвижности.





# Релаксация

Используется классическая, спокойная музыка, звуки природы.

Тише, тише, тишина! Разговаривать  
нельзя! Мы устали – надо спать.  
Ляжем тихо на кровать. И тихонько  
будем спать.



Будто мы лежим на травке...  
На зелёной мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас,  
Руки тёплые у нас.  
Жарче солнышко пригрело  
-И ногам тепло, и телу.  
Дышится легко, вольно, глубоко





# Пальчиковая гимнастика



Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздоровуюсь со всеми,  
Никого не обойду.



# Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 минут, в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.





# Дыхательная гимнастика



Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.



# Гимнастика после сна, закаливание

*Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья», лёгкий бег из группы в спортзал с разницей температур в помещениях и другие.*





# Ритмопластика

Ритмическая гимнастика укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности





# Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию
- Самомассаж
- Активный отдых  
Занятия из серии «Азбука здоровья»





# Утренняя гимнастика

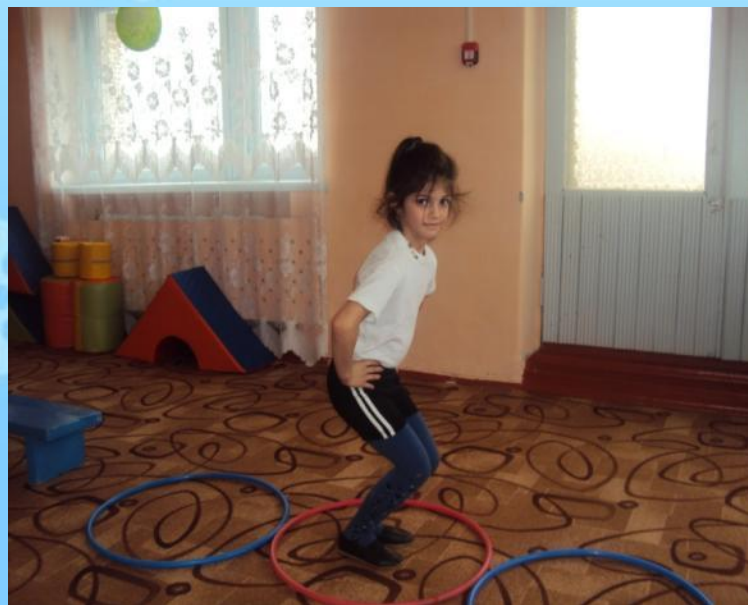
Точно знаем : поутрам  
Взрослым всем и малышам  
Чтоб стать сильным и здоровым  
Не болеть и быть весёлым,  
Надо быстро просыпаться  
И зарядкой заниматься.





# Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию

Проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ







# Самомассаж

Проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамических пауз





# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Физкультурные досуги и праздники, «Дни здоровья», музыкальные досуги





# Занятия из серии «Азбука здоровья»





# Коррекционные технологии

- Артикуляционная гимнастика
- Сказкотерапия
- Технология музыкального воздействия





## Артикуляционная гимнастика



Упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), которые необходимы для правильного звукопроизношения.



# Сказкотерапия





# Технология музыкального воздействия





# Работа с родителями

Педагогические беседы, общие и групповые родительские собрания, консультации, выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями, участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов, совместное создание предметно развивающей среды.







# Картотека и литература по здоровьесбережению



и другие



***Спасибо  
за внимание!***