

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

**Выполнила: Пожидаева Е.А.**





# Здоровьесберегающие образовательные технологии

- технологии обеспечения гигиенически оптимальных условий проведения воспитательно-образовательного процесса
- технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса
- психолого-педагогические технологии





# Здоровьесберегающие технологии



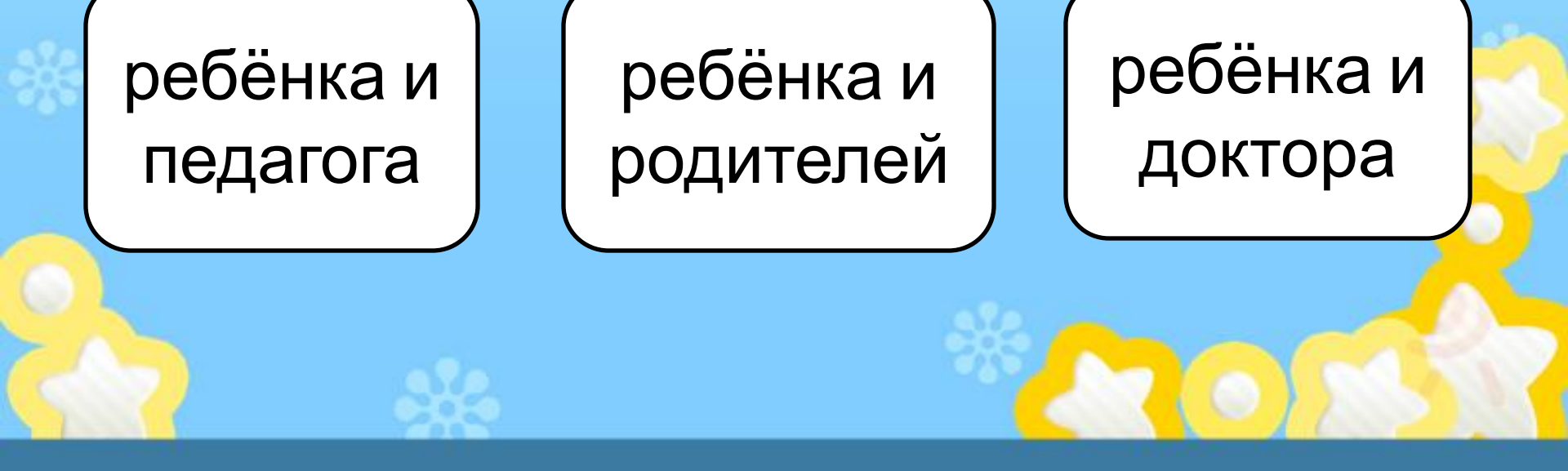
целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия



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







# 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

Упражнения, направленные на снятие физического и психического напряжения, создание позитивного эмоционального настроения, овладение простейшими умениями коррекции собственного психосоматического состояния.

Используется классическая, спокойная музыка, звуки природы.



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.



## Гимнастика после сна

Поднимает настроение и мышечный тонус, а также служит для профилактики нарушений осанки. Включает в себя воздушный (контрастный) метод закаливания в сочетании с общеразвивающими и координационными упражнениями.







## Пальчиковая гимнастика

Комплекс упражнений, который служит основой для развития мелкой моторики, ручной умелости и координации движений рук, что, в свою очередь, способствует развитию речевого центра головного мозга.



Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь 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.





# Утренняя гимнастика

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





# Физкультурные занятия



Проводятся в соответствии с программой





# Самомассаж и взаимомассаж



Основа закаливания и оздоровления детского организма. Помогает снизить раздражительность и агрессию, стимулирует биологически активные точки.





# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

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





# 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 развивающей предметно - пространственной среды.



Применение в работе ДОУ  
здоровьесберегающих  
педагогических технологий  
повышает результативность  
воспитательно-образовательного  
процесса, формирует у педагогов и  
родителей ценностные ориентации,  
направленные на сохранение и  
укрепление здоровья  
воспитанников.

