

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА №1028 СП-6  
ГОРОДА МОСКВЫ

# Презентация

«Современные здоровьесберегающие  
технологии в старшем  
дошкольном возрасте»



2015

Подготовила воспитатель:  
Черненко Т.В..



**Здоровье – это ДАР, который нужно сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.**

**Применение здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя – способствует более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в детском саду, являясь важным фактором сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.**

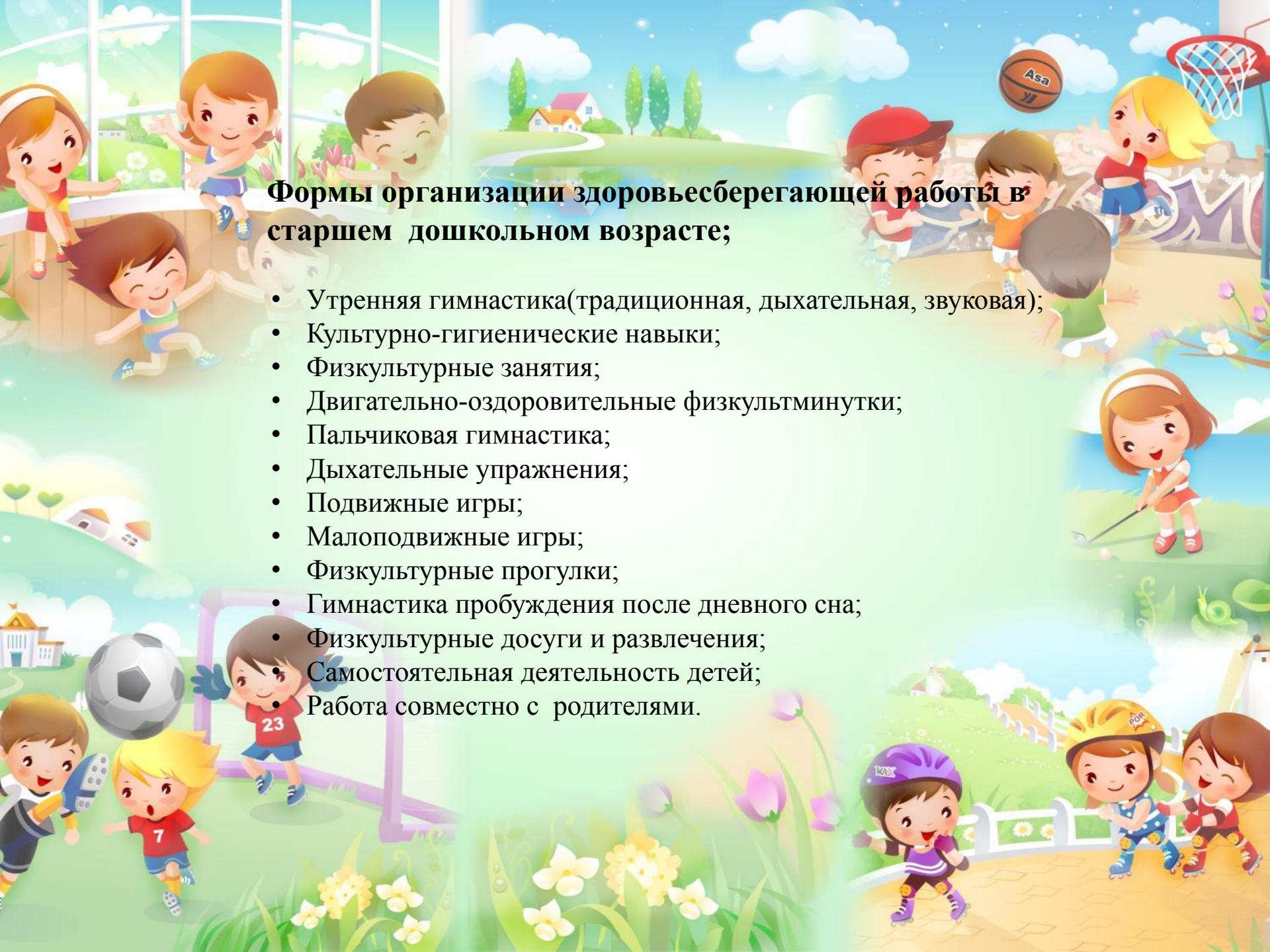


**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**



## Задачи здоровьесберегающих технологий

- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения



## Формы организации здоровьесберегающей работы в старшем дошкольном возрасте;

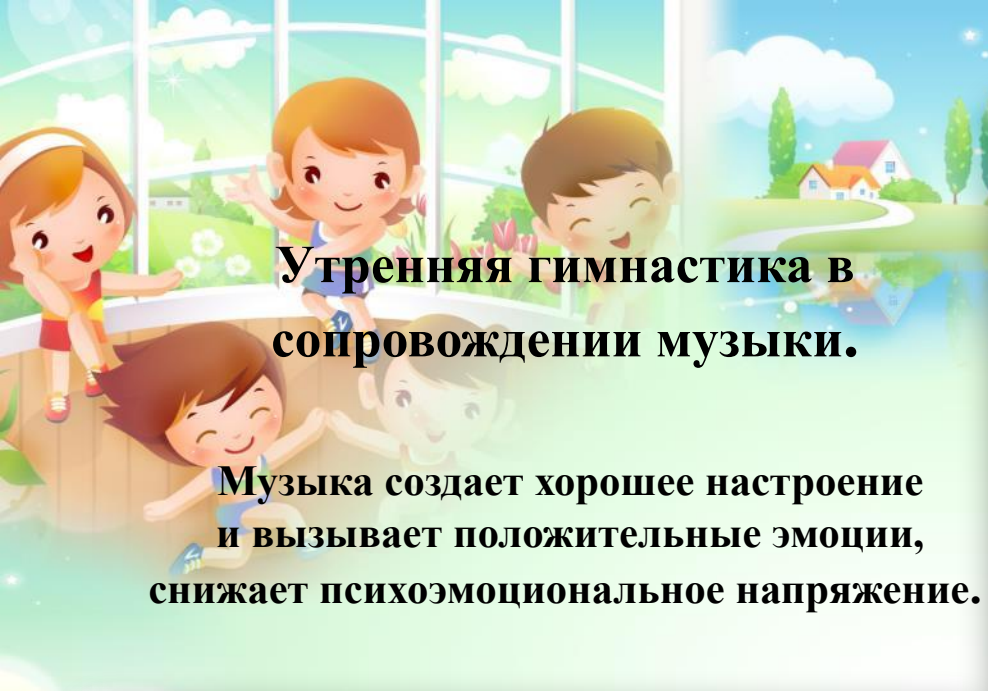
- Утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
- Культурно-гигиенические навыки;
- Физкультурные занятия;
- Двигательно-оздоровительные физкультминутки;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательные упражнения;
- Подвижные игры;
- Малоподвижные игры;
- Физкультурные прогулки;
- Гимнастика пробуждения после дневного сна;
- Физкультурные досуги и развлечения;
- Самостоятельная деятельность детей;
- Работа совместно с родителями.



## Культурно-гигиенические навыки

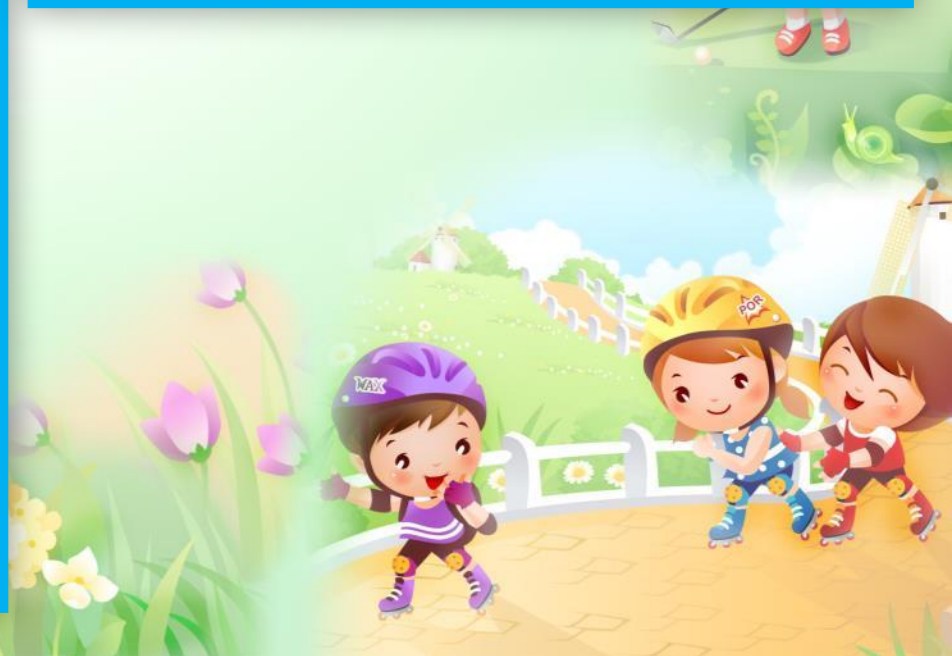
Формирование привычки следить за своим внешним видом, умения правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо, пользоваться полотенцем, расческой, носовым платком





**Утренняя гимнастика в  
сопровождении музыки.**

**Музыка создает хорошее настроение  
и вызывает положительные эмоции,  
снижает психоэмоциональное напряжение.**





**Пальчиковая гимнастика  
тренирует мелкую моторику,  
стимулирует речь,  
пространственное мышление,  
внимание, кровообращение,  
воображение, быстроту  
реакции.**

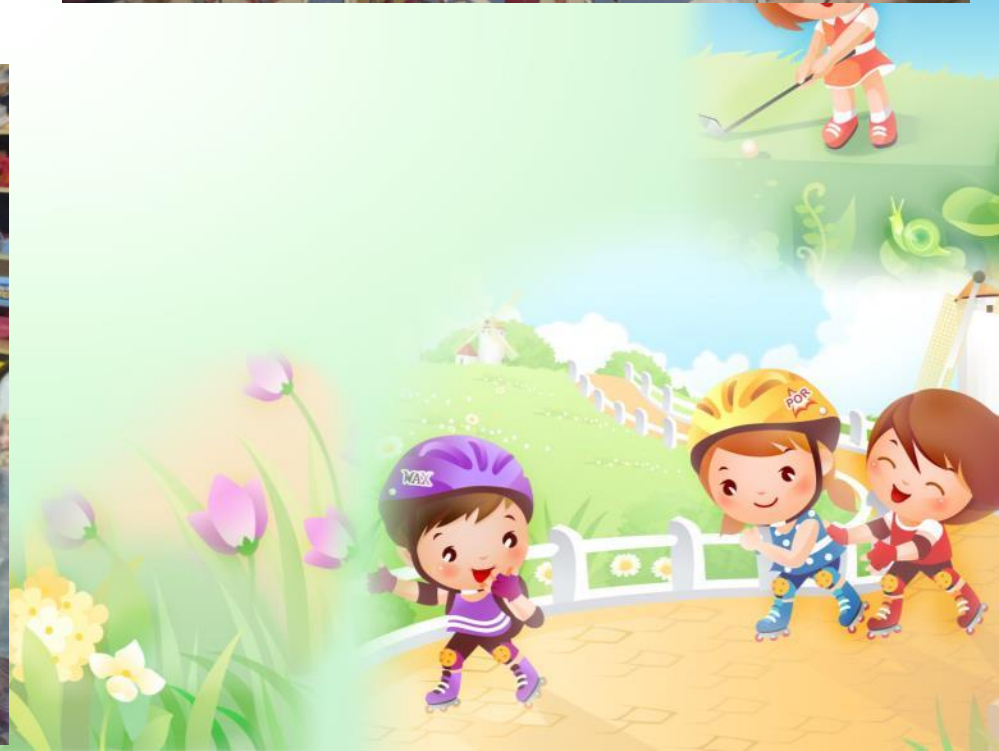






## Физкультминутки

Рекомендуется для всех детей  
в качестве профилактики утомления.





**Занятие по физической культуре-формирование и развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)**



# Физическая культура на свежем воздухе





- Развивать физические качества; гибкость, ловкость, быстроту, выносливость.
- Приучать к использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр и прогулок.
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

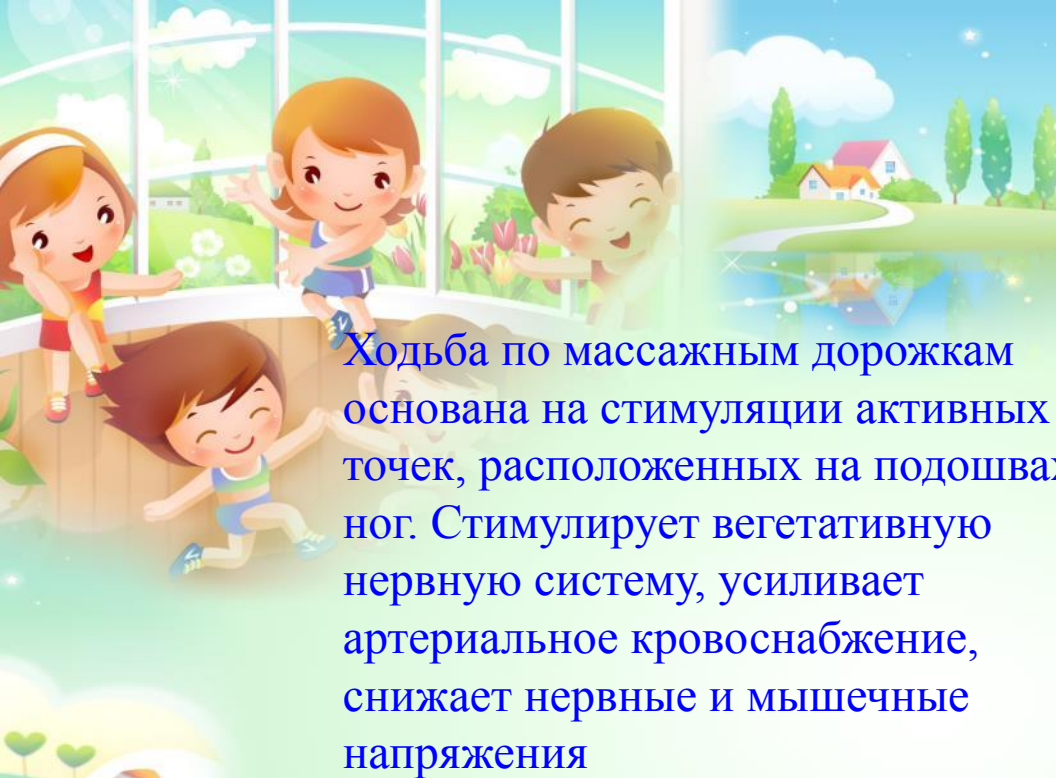




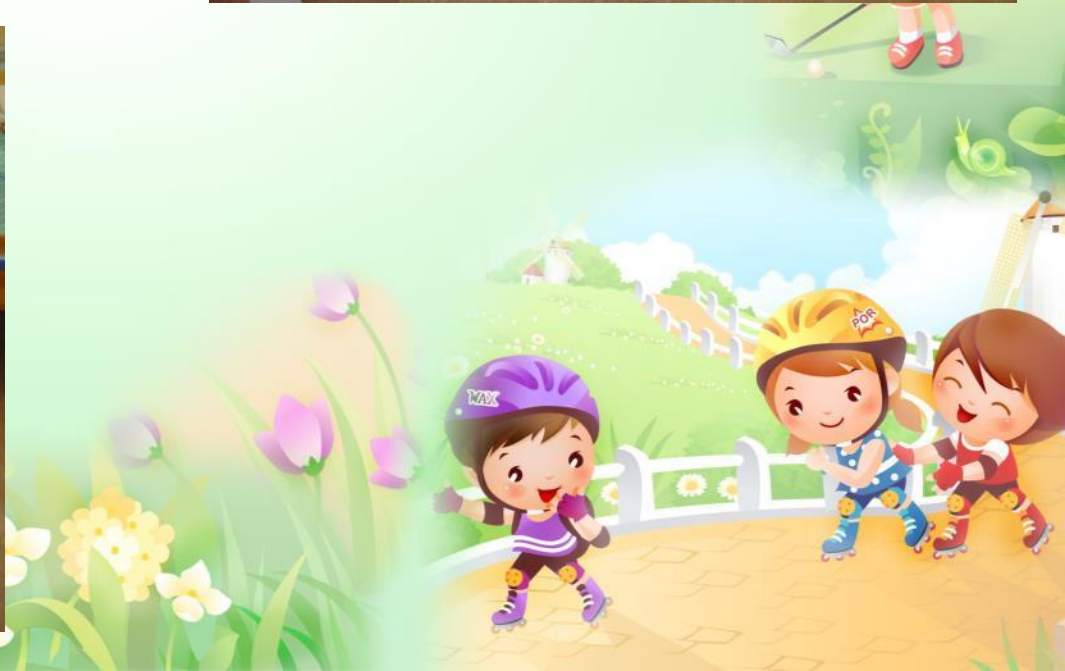
## Гимнастика после сна

позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение





Ходьба по массажным дорожкам основана на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Стимулирует вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, снижает нервные и мышечные напряжения

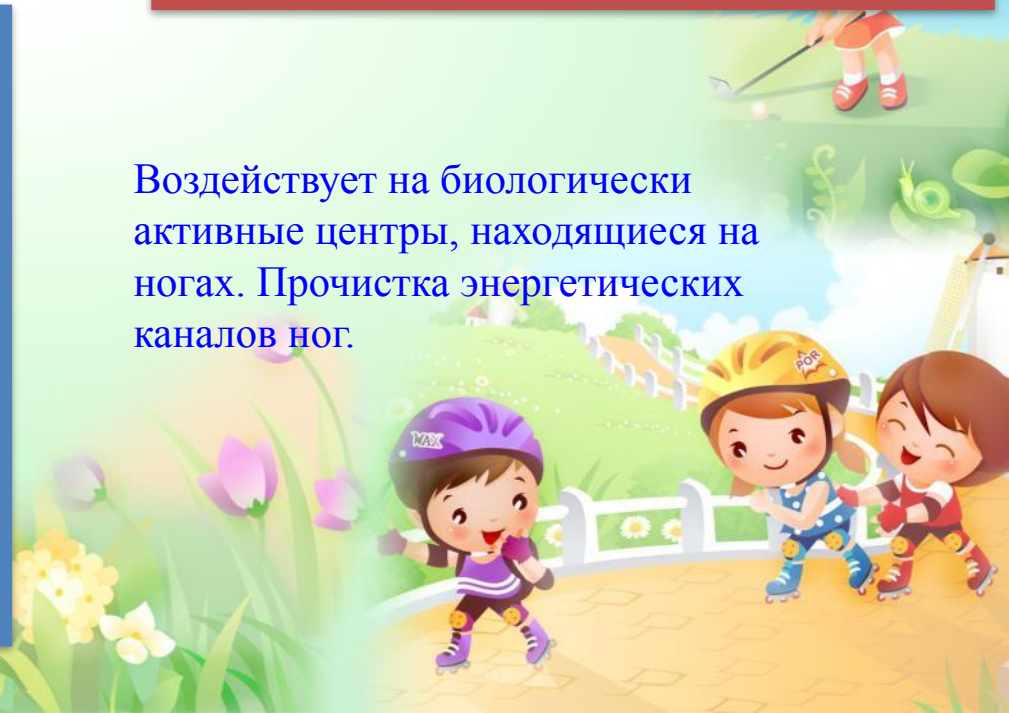


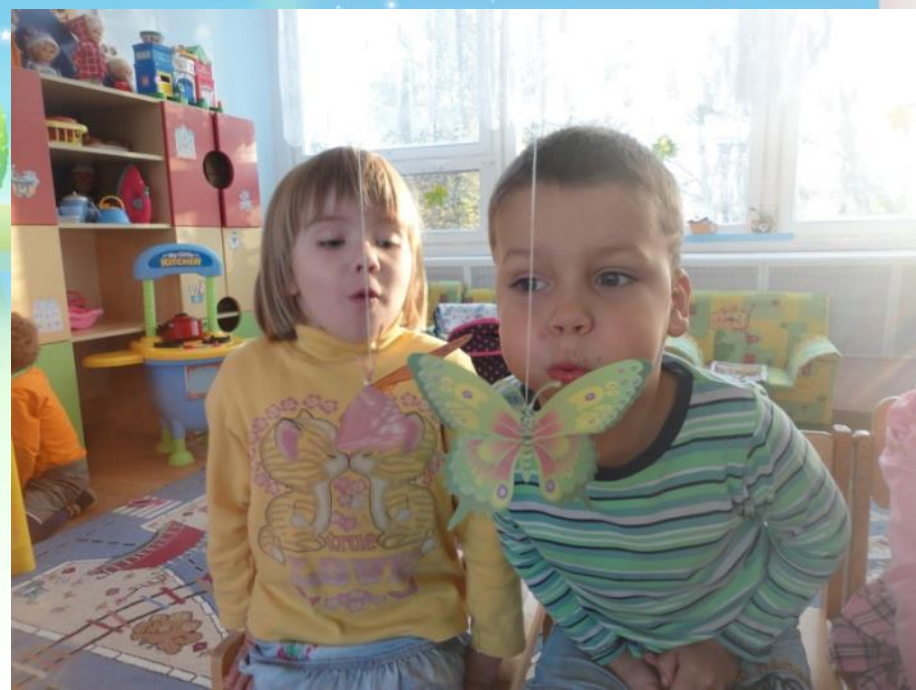


**Самомассаж** необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.



Воздействует на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.





## **Дыхательная гимнастика**

- **восстанавливает нарушенное носовое дыхание;**
- **улучшает дренажную функцию легких; налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;**
- **повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.**







Самостоятельная двигательная активность  
детей со спортивным инвентарем





## Релаксация

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,  
Но на солнце не гляжу.  
Глазки закрываем, глазки отдыхают.  
Солнце гладит наши лица,  
Пусть нам сон хороший снится.  
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!  
Прогуляться вышел гром.  
Гремит гром, как барабан.





**Использование вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками даёт положительные результаты:**

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики;
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

**Таким образом, используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии, мы способствуем сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения. В результате регулярных занятий здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.**



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**