

Современные здоровьесберегающие технологии применяемые в детском саду



Выполнила воспитатель
Зубарева Татьяна Николаевна

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

(Всемирная организация здравоохранения)

„Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.”

В.А.Сухомлинский

Здоровьесберегающие технологии

```
graph TD; A[Здоровьесберегающие технологии] --> B[целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер]; B --> C[которые осуществляются в процессе взаимодействия]; C --> D[ребенка и педагога]; C --> E[ребенка и родителей]; C --> F[ребенка и врача];
```

целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер

которые осуществляются в процессе взаимодействия

ребенка и педагога

ребенка и родителей

ребенка и врача

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Здоровьесберегающие технологии



Технологии сохранения и
стимулирования
здоровья

Технологии обучения здоровому
образу жизни

Коррекционные технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика бодрящая

Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Самомассаж
- Активный отдых

Коррекционные технологии

- **Технология музыкального воздействия**
- **Сказкотерапия**
- **Артикуляционная гимнастика**
- **Технологии воздействия цветом**

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком.



Самомассаж проводится
в игровой форме
ежедневно,
в виде пятиминутного
занятия
или в виде динамической
паузы
на занятиях.

Самомассаж с шестигранным карандашом



Мы лягушки-попрыгушки
ква-ква- ква!
Тренируем наши ручки,
раз-два, раз-два!



Самомассаж с шишками



Раз, два, три, четыре, пять!
Будем с шишками играть!
Будем с шишками играть,
Ручки, ножки развивать.



Самомассаж с ёжиками



Ёжик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Вместе будем с ним играть,
И здоровье укреплять.



Самомассаж с грецким орехом



Наш орешек непростой,
Он волшебный, золотой.
С орешком будем мы
играть
Своим ручкам помогать.



Самомассаж с прищепками

**Мы веселые
прищепки,
Коль поймаем держим
крепко!
Большой пальчик мы
поймаем
И немного покачаем!**



Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.