

# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

# «Здоровье детей — здоровье нации!».

- Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Здоровьесберегающие  
технологии в ДОУ»



# Суть здоровьесберегающих технологий

- Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:
- формирование у дошкольников основвалеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.



# Виды современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.)
- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

# Картотека здоровьесберегающих технологий



# Физкультминутки

Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

**Цель таких физкультминуток заключается в:**

- смене вида деятельности;
- предупреждению утомляемости;
- снятию мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- созданию положительного эмоционального фона.

## ФИЗМИНУТКА



# Дыхательная гимнастика

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

## **Использование дыхательной гимнастики помогает:**

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.



# Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей.

**Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:**

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.





# Гимнастика для глаз

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

**Гимнастика для глаз необходима для:**

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

**Гимнастика для глаз**



# Психогимнастика

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья.

**Цель психогимнастики заключается в следующем:**

- проведение психофизической разрядки;
- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
- коррекция отклонений в поведении или характере.



# Ритмопластика

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

## Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.



# Игротерапия

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия.

**Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:**

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.



# Ароматерапия

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять.

**Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:**

- улучшение самочувствия и настроения детей;
- профилактика простудных заболеваний;
- решение проблем со сном.



Спасибо за внимание!