

# *«Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду»*

*«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»*

*Януш Корчак*

*Работу выполнили:*

*Малышкина Елена Ивановна*

*Гилева Ирина Викторовна*

***Здоровьесберегающая технология -  
это система мер, включающая  
взаимосвязь и взаимодействие  
всех факторов образовательной  
среды, направленных на  
сохранение здоровья ребенка на  
всех этапах его обучения и  
развития.***

## **Цель здоровьесберегающей технологии:**

Создать условия для формирования устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом.

## **Задачи:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Профилактика нарушений простудных заболеваний.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Привитие культурно-гигиенических навыков.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:*

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья*
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни*
- 3. Коррекционные технологии.*

# *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*

## *Динамические паузы*

- Проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей .
- Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
- Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

# *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*

## *Дыхательная гимнастика*

- Проводиться в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.



## *Гимнастика для глаз*

- Ежедневно по 2-4 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста



# *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*

## *Гимнастика пальчиковая*

- Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

## *Релаксация*

- Проводят воспитатели, инструктор по физическому воспитанию, психолог в любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

## *Точечный массаж и самомассаж*

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

# *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*

## *Подвижные и спортивные игры*

Проводится как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.

### *Физкультурные занятия*



### *Занятия в бассейне*



## *Проблемно – игровые ситуации*

- Проводится в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

# *Технологии обучения здоровому образу жизни*

## *«Здоровье»*

- *Могут быть включены в НОД в качестве познавательного характера, проводятся* 1 раз в неделю по 25-30 мин. со ст. возраста во второй половине дня.

### *Коррекционные технологии*

#### *Музыкотерапия*

- *Проводиться* в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

# *Коррекционные технологии*

## *Сказкотерапия*

- 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.



*Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.*

*Здоровье не купишь, никто не  
продаст.*

*Его берегите, как сердце, как глаз!!!*