

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида «Малыш»
г. Данилова Ярославской области*

«Здоровьесберегающие технологии, используемые в дошкольном учреждении»

*Инструктор по физической культуре
Азизова М.Г.*



2016

Цель здоровьесберегающих, образовательных

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

Здоровьесберегающие технологии

- ❖ **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**
- ❖ **Технологии обучения здоровому образу жизни**
- ❖ **Коррекционные технологии**



Технологии сохранения и стимулирования здоровья



Динамические паузы



Влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень воспитанников, снимают статические нагрузки.



Ритмопластика



Ритмическая гимнастика укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки.

Релаксация



Специальные подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

Технологии эстетической направленности



Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок, в оформлении помещений к праздникам....

Подвижные и спортивные игры



**Подбираются в соответствии с возрастом
ребенка, местом, временем проведения.**

*«Тренируем пальчики
развиваем речь»*



Пальчиковая гимнастика



**Индивидуально или с подгруппой
детей ежедневно, проводятся в любой
отрезок времени**





Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки

1 Вращать по кругу

2 Двигать зрачками вверх-вниз

3 Следить глазами за пальцем вытянутой руки, который приближается к носу

4 "Часики"
Двигать зрачками влево-вправо

5 Ладонками с расставленными пальцами медленно водить из стороны перед лицом. При этом глаза смотрят сквозь них вдаль

6 Зажмуривать и открывать глаза

7 Пальминг
Глаза закрыть ладонями так, чтобы не проходил свет, но они не давили на веки. Спокойно дышать и без напряжения "созерцать темноту"



Дыхательная гимнастика



Проводится в различных формах физкультурно – оздоровительной работы





Бодрящая гимнастика



Проводится после дневного сна, форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по коврикам «здоровья» и т.д.



Гимнастика ортопедическая



Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

Технологии обучения здоровому образу жизни

Цель технологий:

- **становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека,**
- **накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,**
- **умения связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.**

Утренняя гимнастика



Физкультурные занятия



Организованная форма
обучения.

Проводится 2 раза в неделю в
спортивном зале и 1 раз на
прогулке



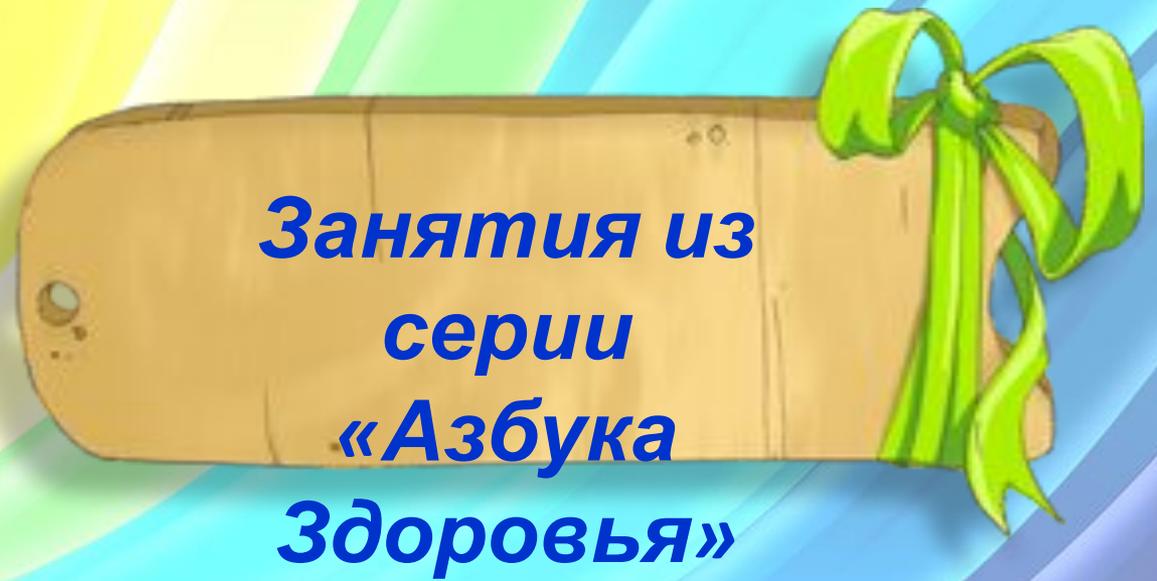
Самомассаж, точечный самомассаж



**Точечный массаж проводится
по специальной методике**

Активны й отдых





**Занятия из
серии
«Азбука
Здоровья»**

**Ознакомление детей со своим
организмом, создание
предпосылок
к заботе о собственном
здоровье.**



Коммуникативные игры



1-2 раза в неделю.

**Игры направлены на развитие
коммуникативных навыков
детей**



Проблемно- игровые игротренинги и игротерапия

Тренинг творческой
психотехники, тренирует
слуховое, зрительное внимание,
воображение, творческую
фантазию.



Коррекционные технологии



Артикуляционная гимнастика





Музыкотерапия



Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.



Сказкотерап ия



Используют для психологической терапевтической и развивающей работы



Технологии коррекции поведения

**Проводятся по специальным
методикам, в игровой форме**



***Спасибо за внимание!
Крепкого здоровья,
успехов в работе
уважаемые коллеги!***

