

*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 едаль

**6** Зажмуривать и открывать глаза

**7** Пальминг  
Глаза закрыть ладонками 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



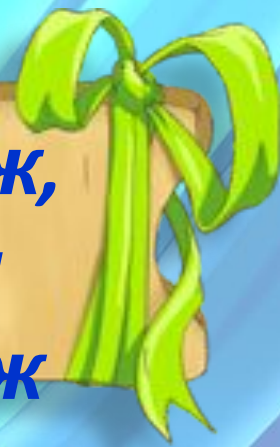
Организованная форма  
обучения.

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





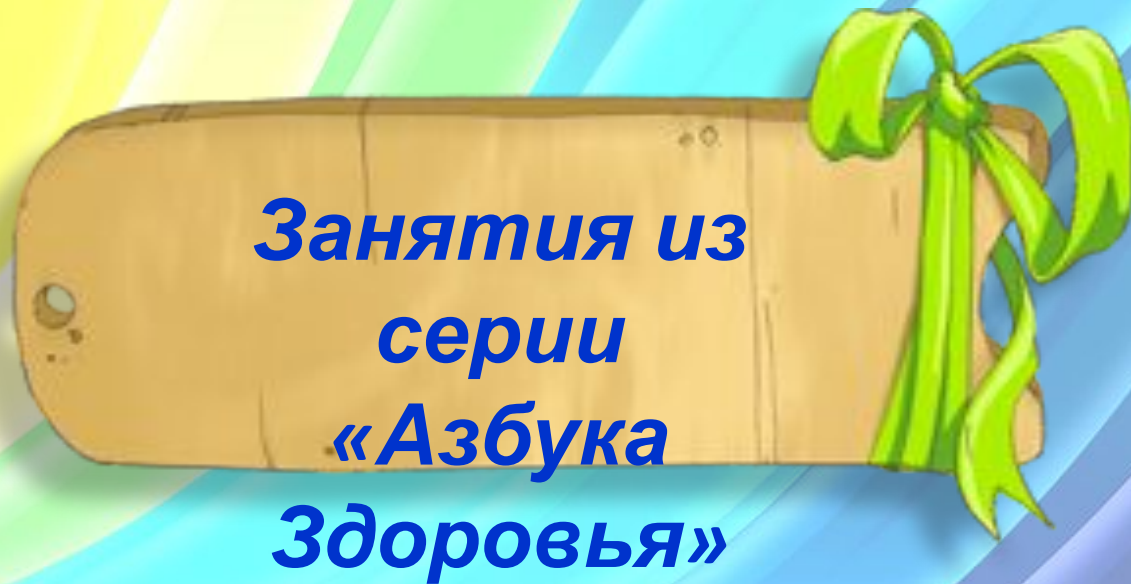
# Самомассаж, точечный самомассаж



**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.**



# Коммуникативн ые игры



**1-2 раза в неделю.**

**Игры направлены на развитие  
коммуникативных навыков  
детей**



# Проблемно- игровые игротренинги и игротерапия

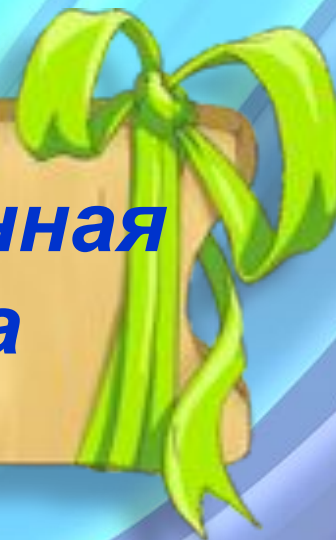
Тренинг творческой  
психотехники, тренирует  
слуховое, зрительное внимание,  
воображение, творческую  
фантазию.



# 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!***

