

# *Здоровьесберегающая технология*

*«Здоровый ребенок-  
успешный ребенок»*

*Воспитатель МАДОУ детский сад «Золушка» г. Когалыма  
Хирамагомедова И.А*

*« **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*

## *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.*

# Этапы

**Начальный** Выполнение элементарных правил здоровьесбережения на уровне первоначального умения.

## **Информативный**

Ребенку даются базовые представления о строении своего организма, о здоровье, связях с окружающей средой, правилах сохранения и укрепления своего здоровья, правилах здорового образа жизни

## **Деятельный**

Закрепление знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшему их совершенствованию. Приобретение опыта ведения здорового образа жизни в условиях здоровой окружающей среды, умение применять свои знания для укрепления своего здоровья

## *Условия*

- Создание предметно-развивающей среды в ДОУ.*
- Компетентность педагогов.*
- Система работы с детьми.*
- Сотрудничество с родителями.*

# *Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни*



*Валеологические  
знания*



*Практические умения*

# Образовательные области



- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время)
- Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры
- Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания
- Знаком с понятием «здоровье» и «болезнь»
- Имеет элементарные представления о составляющих ЗОЖ : правильное питание, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений

# *Задачи*

- *Создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения*





# *Здоровьесберегающие технологии*

*Технологии  
сохранения и стимулирования  
здоровья*

*Технологии обучения здоровому  
образу жизни*

*Коррекционные технологии*

## *Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

- Динамические паузы*
- Гимнастика бодрящая (Закаливание)*
- Подвижные и спортивные игры*
- Релаксация*
- Пальчиковая гимнастика*
- Гимнастика для глаз*
- Дыхательная гимнастика*

# *Динамические паузы*

*во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей*

# *Подвижные и спортивные игры. Труд.*



# *Релаксация*



## *Гимнастика для глаз*



**«Физкультминутка для глаз»**

*«Глазкам нужно отдохнуть.»*

*«Нужно глубоко вздохнуть.»*

*«Глаза по кругу побегут.»*

*«Много-много раз моргнут»*

*«Глазкам стало хорошо.»*

*«Увидят мои глазки все!»*

# *Пальчиковая гимнастика*



# *Дыхательная гимнастика*





# *Гимнастика бодрящая*



## *Технология обучения здоровому образу жизни*

*□ Утренняя гимнастика*

*□ Физкультурные занятия*

*□ Занятия из серии «Сто шагов к здоровью»*

*□ Самомассаж*

*□ Активный отдых*

# *Утренняя гимнастика*



# Физкультурные занятия



# Занятия из серии «100 шагов к здоровью»



# Самомассаж



# *Активный отдых*



## *Коррекционные технологии*

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



# *Сказкотерапия*



## Артикуляционная гимнастика



# *Самостоятельная деятельность детей*





**Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет наиболее успешным, если:**

***Особое внимание уделять следующим компонентам ЗОЖ:***

- Занятия физкультурой, прогулки.***
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, создание условий для полноценного сна.***
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.***
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе***
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций.***
- Формирование понятия «Не вреди себе сам»***

Спасибо за Внимание!