

**Современные здоровьесберегающие технологии,
используемые в детском саду**

**Выполнила: воспитатель
Овсеян М.Л.
первая квалификационная категория**

**МАДОУ ЦРР Д/С №111
г. Калининград**

„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

”

Здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

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

Здоровьесберегающие технологии



технологии сохранения и стимулирования
здоровья

технологии обучения здоровому образу жизни

коррекционные технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Ритмопластика
 - Динамические паузы
 - Подвижные и спортивные игры
 - Релаксация
 - Пальчиковая гимнастика
 - Гимнастика для глаз
 - Дыхательная гимнастика
 - Гимнастика бодрящая

Ритмопластика



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



Физкультминутки

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



Подвижные и спортивные игры



*как часть физкультурного занятия,
на прогулке, в групповой комнате –
малой, со средней степенью
подвижности.*



Релаксация

используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

Тише, тише, тишина ! Разговаривать нельзя !
Мы устали – надо спать, ляжем тихо на кровать,
и тихонько будем спать.



Будто мы лежим на траве...
На зелёной мягкой травке...
Греет солнышко сейчас,
руки тёплые у нас.
Жарче солнышко пригрело
– и ногам тепло, и телу.
Дышится легко, вольно, глубоко

Пальчиковая гимнастика



*Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.*

Гимнастика для глаз



ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки

Дыхательная гимнастика

проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.



Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.



Гимнастика бодрящая

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



Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
 - Физкультурные занятия
 - Занятия из серии «Азбука здоровья»
 - Самомассаж
 - Активный отдых

Утренняя гимнастика

*Точно знаем: по утрам
Взрослым всем и малышам
Чтоб стать сильным и здоровым,
Не болеть и быть весёлым,
Надо быстро просыпаться и зарядкой заниматься.*



Физкультурные занятия

Занятия проводятся в соответствии программой



Самомассаж

Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде физкультминутки на занятиях.



Активный отдых

праздники, досуг, развлечения, дни здоровья



Активный отдых



Коррекционные технологии

- Технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Артикуляционная гимнастика

Технология музыкального воздействия



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

Сказкотерапия

используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.



Артикуляционная гимнастика

упражнения для тренировки органов артикуляции
(губ, языка, нижней челюсти), необходимые для
правильного звукопроизношения.



Работа с родителями

валеологическое просвещение родителей.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**