

**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**