

«Современные здоровьесберегающие технологии»



Воспитатель высшей квалификационной категории
МБДОУ Детский сад №156 г. Барнаула
Ипатова С. В.

**« 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

Здоровьесберегающие технологии – это

- Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Задачи здоровьесбережения

- ① создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
- ② сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- ③ создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения

Формы организации здоровьесберегающей работы.



Физкультурное занятие

занятия проводятся в соответствии с программой,
перед занятием необходимо хорошо проветрить
помещение



Самостоятельная деятельность детей



Подвижные и спортивные игры.

Подбираются в соответствии с возрастом, ребенка, временем и местом ее проведения.



Гимнастика бодрящая, закаливание



- **Форма проведения:**
- **Упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья», босохождение и др.**

Релаксация. Используется спокойная классическая музыка (Чайковского, Рахманинова, звуки природы).



Пальчиковая гимнастика рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени



Гимнастика для глаз.



- Рекомендуется использовать наглядный материал (ориентиры), показ педагога.

Дыхательная гимнастика. Проводится в проветренном помещении, педагог дает детям инструкцию по обязательной гигиене полости носа



Занятия из серии «Здоровье». Могут быть включены в НОД в качестве познания о ЗОЖ.



Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы



Технология музыкального взаимодействия
используется в качестве вспомогательного
средства, как часть других технологий, для
снятия напряжения, повышения положительных
эмоций.



Технологии эстетической направленности
реализуется на занятиях художественно-эстетического
цикла, при посещении, музеев, выставок, оформлении
группы к праздникам.



Точечный самомассаж проводится по строго специальной методике, показана детям с частыми простудными заболеваниями и для профилактики ОРЗ.



В своей работе стремлюсь к полной реализации в жизни ребенка трех моментов:

Достаточной индивидуальной умственной нагрузки

обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений

полное удовлетворение потребности в движении .