

«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Подготовила воспитатель МБДОУ
«Детский сад общеразвивающего вида
№173» Марчукова И.Ф. г.Воронеж
2019г.

**В.А. Сухомлинский сказал:
«Забота о здоровье —
это важнейший труд
воспитателя. От
жизнерадостности,
бодрости детей зависит их
духовная жизнь,
мировоззрение,
умственное развитие,
прочность знаний, вера в
СВОИ СИЛЫ»**

Здоровье - это одна из главных ценностей жизни человека. Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

Здоровье детей – это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью, родителями стоит задача воспитания здорового поколения. Основная цель дошкольного образования – развитие ребенка при сохранении здоровья, то есть развитие ребенка в соответствии с принципом целесообразности. Поэтому необходимо научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, под которым мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья.

Основными компонентами здорового образа жизни являются: 1.Правильное питание.

2.Рациональная двигательная активность.

3.Закаливание организма.

4.Развитие дыхательного аппарата.

5.Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

*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.*

Задачи здоровьесбережения

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

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

3. Коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования

- *Динамические паузы*
- *Подвижные и спортивные игры*
- *Релаксация*
- *Гимнастика пальчиковая*
- *Гимнастика для глаз*
- *Гимнастика дыхательная*
- *Динамическая гимнастика*

Технологии обучения здоровому образу жизни

- *Физкультурные занятия*
- *Точечный массаж*
- *Занятия в бассейне*
- *Проблемно – игровые и коммуникативные игры*

Коррекционные технологии

- *Сказкотерапия*
- *Песочная терапия*
- *Арт – терапия*
- *Су-Джюк терапия*
- *Музыкртерапия*

Пальчиковая гимнастика

Этот пальчик

Этот пальчик —
дедушка (массируем
большой пальчик ребенка);

Этот пальчик —
бабушка (массируем
указательный пальчик
ребенка);

Этот пальчик —
папочка (массируем
средний пальчик ребенка);

Этот пальчик —
мамочка (массируем
безымянный пальчик
ребенка);

Этот пальчик —
я (массируем мизинчик
ребенка);

Это вся моя
семья! (сжимаем
и разжимаем кулачок)



Дыхательная гимнастика

Ветер (очистительное, полное дыхание) Исходное положение — лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3–4 раза.

Пожалуйста, не забудьте правильно оформить цитату:
Кольгина К. А. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2014 г.). — М.: Буки-Веди, 2014. — С. 162-164. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/144/6515/> (дата обращения: 03.03.2019).



Су-Джок терапия

Воздействует на биологически активные точки организма

Стимулирует речевые зоны коры головного мозга

Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом

Развивает мелкую моторику рук

Развивает память, внимание, связную речь



*Применение в работе ДОУ
здоровьесберегающих
технологий, повышает
результативность
воспитательно-
образовательного процесса,
формирует у педагогов и
родителей ценностные
ориентации, направленные на
сохранение и укрепление здоровья
воспитанников.*

Точечный массаж и самомассаж

*Учит детей сознательно
заботиться о своём
здоровье*

*Является профилактикой
простудных заболеваний*

*Повышает жизненный
тонуса у детей*

*Прививает им чувство
ответственности за своё
здоровье, уверенность в
том, что они сами могут
помочь себе улучшить своё
самочувствие.*



Гимнастика для глаз

*Улучшает
циркуляцию крови и
внутриглазной
жидкости глаз*

*Укрепляет мышцы
глаз*

*Улучшает
аккомодацию (это
способность глаза
человека к
хорошему качеству
зрения на разных
расстояниях)*



Релаксация

*Учит детей
расслабляться*

*Способствует
концентрации
внимания*

*Помогает
снять
напряжение*

*Снимает
возбуждение*



Музыкотерапия

*Повышает
иммунитет
детей*

*Снимает
напряжение и
раздражительно
сть*

*Снимает
головную боль*

*Восстанавливает
спокойное
дыхание*



**Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!**

***Спасибо за
внимание!***