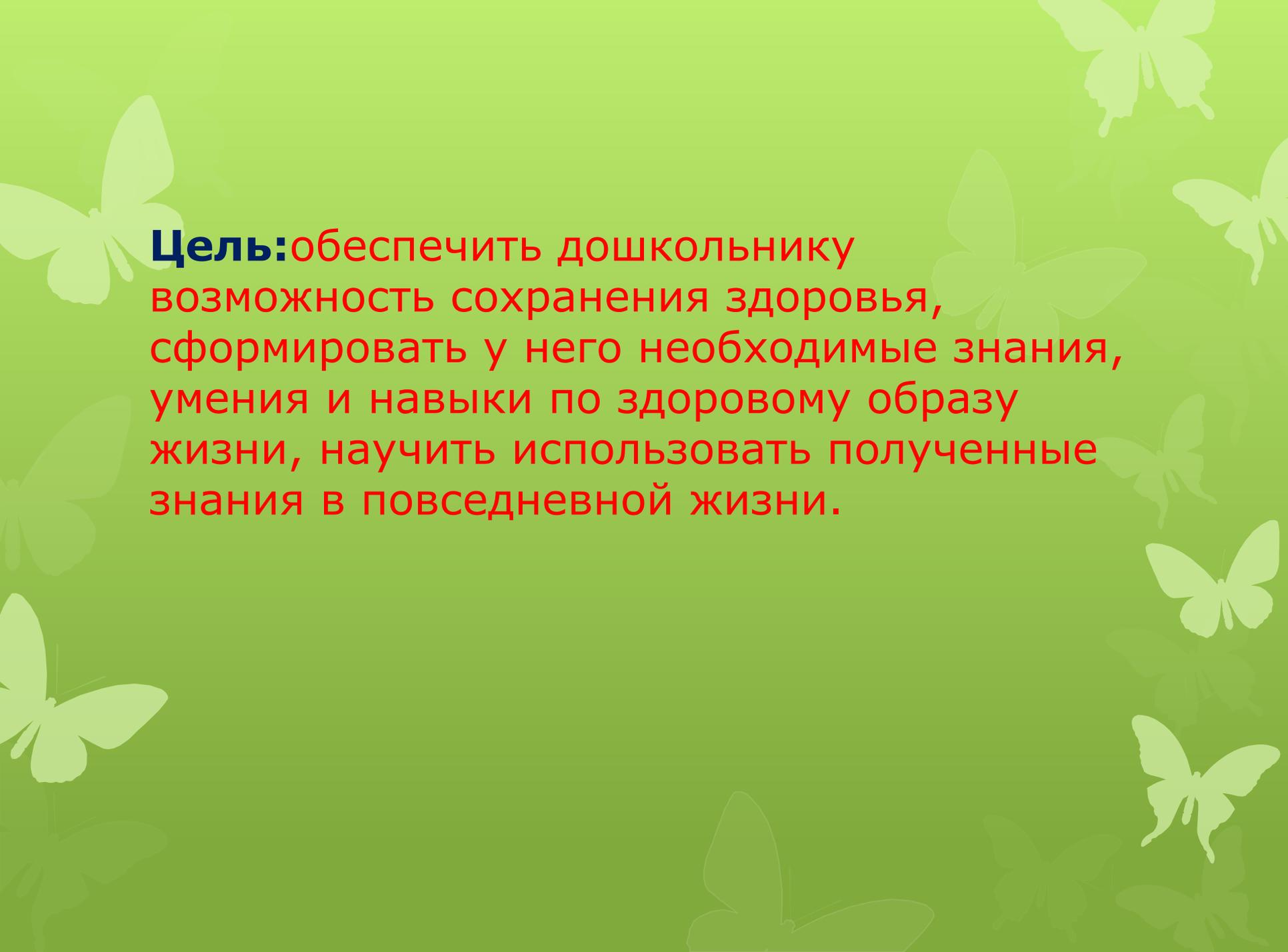


The background is a solid light green color with several white butterfly silhouettes scattered across it. The butterflies are of various sizes and orientations, some appearing to fly towards the center.

Организация здоровьесберегаю щего пространства ДОУ

Здоровьесберегающая среда

— это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей

The background is a light green gradient with several white butterfly silhouettes scattered across it. The butterflies are of various sizes and orientations, some appearing to fly towards the right and others away from it. The overall aesthetic is clean and nature-themed.

Цель:обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения ЗОЖ;
- коррекционные технологии.

**Технологии сохранения и
стимулирования здоровья:**

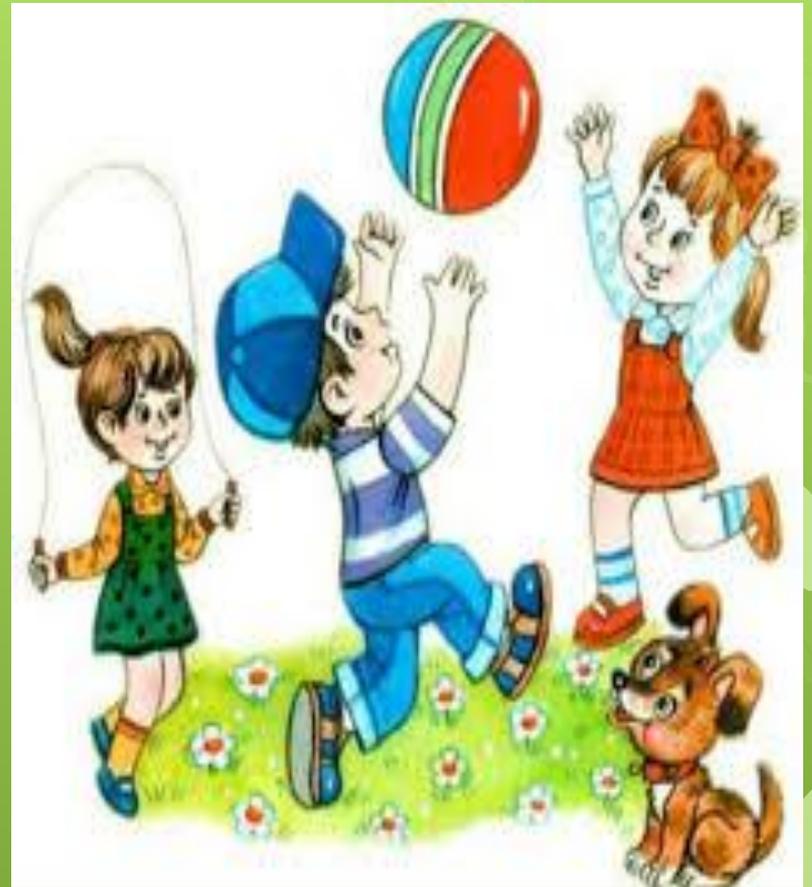
Динамические паузы

- проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.



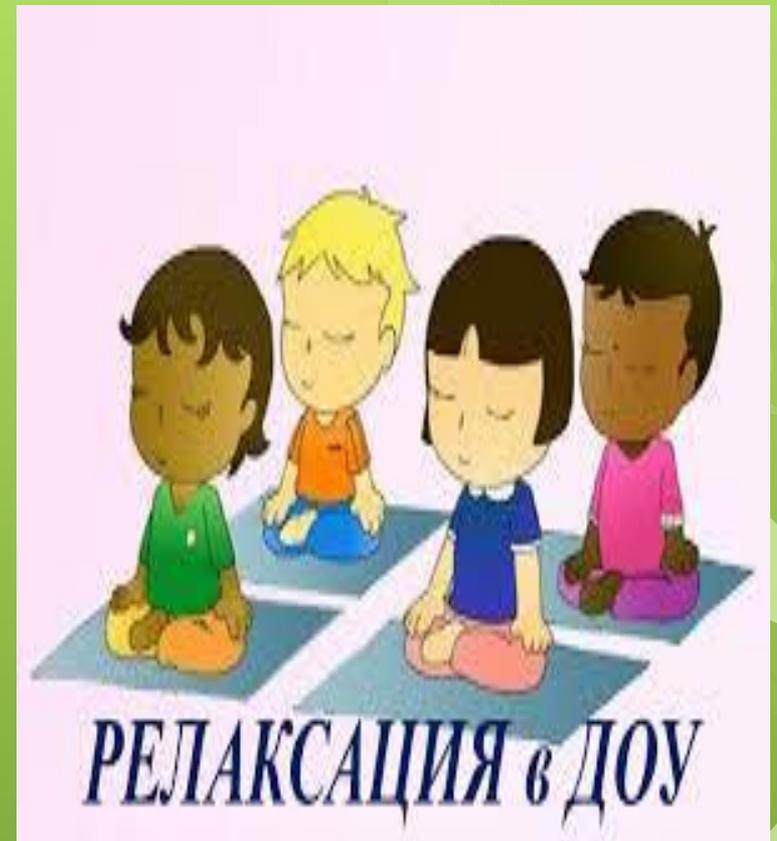
Подвижные и спортивные игры

- проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате-малой, со средней степенью подвижности.



Релаксация

- Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело



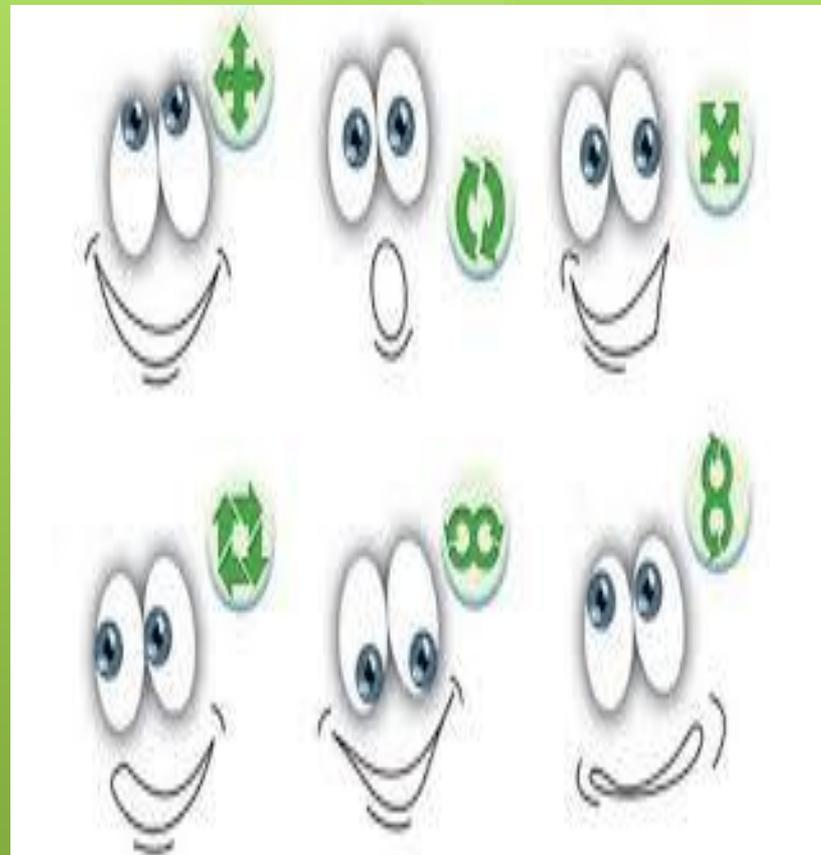
Пальчиковая гимнастика

- проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.



Гимнастика для глаз

- проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.



Дыхательная гимнастика

- проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.



ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ:

- Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение
- Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю (традиционные, сюжетно- игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка

Серия игровых занятий «Азбука здоровья».

- Система валеологического воспитания дошкольников и формирования представлений детей о здоровом образе жизни. Внедрение разработанных занятий с применением нетрадиционных методов и приёмов позволит повысить интерес ребёнка к получению валеологических знаний, увлечь игровым сюжетом и необычным содержанием.



Самомассаж

- . Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.



Активный отдых

- (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения.



Коррекционные технологии:

- **Артикуляционная гимнастика**
- упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.



Технология музыкального воздействия.

- Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей.



Сказкотерапия

- используется для психотерапевтической и развивающей работы.

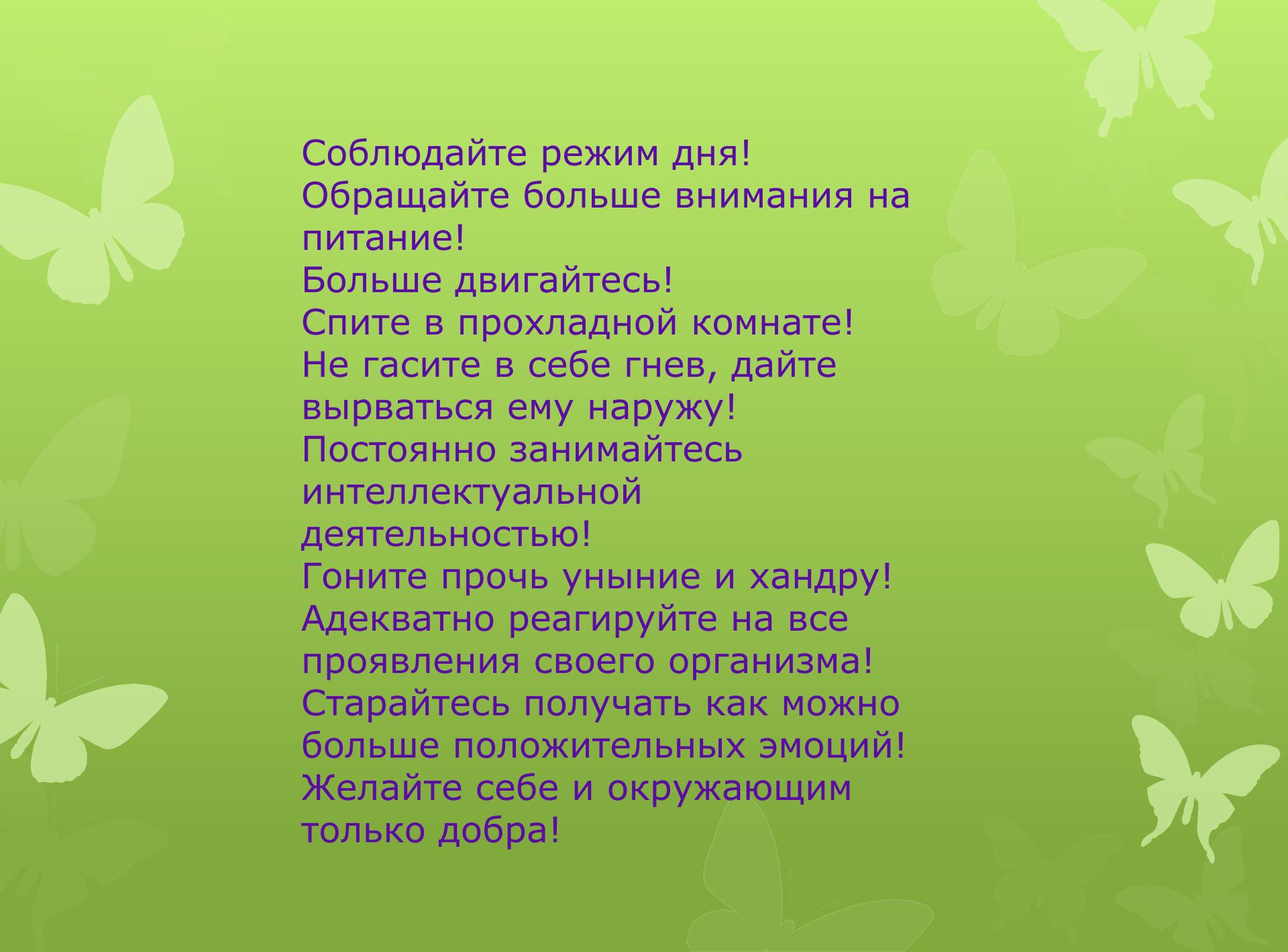


*«Прежде чем сделать ребенка умным,
сделай его здоровым и крепким»
Жан-Жак Руссо*





**Десять заповедей
ЗДОРОВЬЯ**



Соблюдайте режим дня!
Обращайте больше внимания на питание!
Больше двигайтесь!
Спите в прохладной комнате!
Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
Гоните прочь уныние и хандру!
Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
Желайте себе и окружающим только добра!