

**Здоровьесберегающие
технологии
как основа работы ДОУ по
сохранению и укреплению
здоровья дошкольников.**

Подготовила:
Педагог-психолог Семенова Е.Н.

2019г..

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека.

(по Уставу ВОЗ).

Здоровьесберегающие технологии – одно из средств решения задач сохранения и укрепления здоровья детей. 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.



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

В детском саду используются следующие здоровьесберегающие технологии:

- **технологии сохранения и стимулирования здоровья,**
- **технологии обучения здоровому образу жизни,**
- **коррекционные технологии.**



Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Физкультурная
минутка

Подвижные и
спортивные игры

Пальчиковая
гимнастика

Артикуляционная
гимнастика

Гимнастика
для глаз

Бодрящая
гимнастика,
гимнастика
пробуждения

Дыхательная
гимнастика

Релаксация

Гимнастика корректирующая

Технологии обучения здоровому образу жизни

НОД по
физической
культуре

Утренняя
гимнастика

Коммуникативные
игры.

Дни здоровья

Коррекционные технологии

Сказкотерапия

Технологии
коррекции поведения.

Игры с правилами

-Игры – соревнования

-Раскрепощающие психотехнические игры (специальные игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения)

-Режиссерские игры (где ребенок самостоятельно распределяет все роли между игрушками)

-Народные игры (обаяние игровых персонажей)

Приемы этих технологий должны использоваться в разных формах организации педагогического процесса:

- во время проведения НОД и прогулках,**
- в режимные моменты и в свободной деятельности детей,**
- в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.**

Обязательным компонентом НОД является включение элементов таких здоровьесберегающих педагогических технологий как:

- динамические паузы**
- дыхательная и пальчиковая гимнастики, психогимнастика**
- упражнения для релаксации.**



Дыхательные упражнения.

Осуществляется полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Кислородное питание и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника.

Пальчиковая гимнастика.

Кисти рук детей приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает руку ребенка к его дальнейшему обучению в школе. Развивается при этом не только речь, но и другие психические процессы (память, мышление, воображение).

Релаксационные упражнения.

Компонент заключительной части НОД, обеспечивающий постепенный переход в состояние расслабления, которое вызывается путем специально подобранных игровых приемов с образным названием.

Обязательный оздоровительный момент – ПРОГУЛКА.

Оптимизация двигательной активности детей и радостные эмоции. Развитие ловкости, выносливости, координации движений, а также расширение двигательного опыта детей, совершенствование пространственной ориентировки и умения действовать совместно.



Взаимодействие педагогов с родителями воспитанников.

Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Только тесное взаимодействие воспитателей и родителей поможет добиться полноценных результатов и сохранить молодое поколение здоровым.



Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – основная задача дошкольных учреждений.

Искусству сохранения и укрепления здоровья должно уделяться как можно больше внимания.

Дошкольный возраст - это самое благоприятное время для выработки правильных привычек и обучения детей методам совершенствования и сохранения здоровья.

