

**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.

