

The background is a bright, cheerful illustration. At the top left, a large sun with rays is partially visible. The sky is a clear blue with soft white clouds. A multi-colored rainbow arches across the middle of the sky. In the foreground, there is a green rolling hillside. The bottom of the image is filled with numerous white and light purple flowers with yellow centers. A small black and white butterfly is flying in the lower center. There are also some green trees on the horizon and several floating bubbles or light effects scattered throughout the scene.

**«Современные
здоровьесберегающие
технологии в ДОУ»**



Здоровье -

**- это состояние полного физического,
психического
и социального благополучия человека, а не
просто отсутствие болезней или
физических дефектов.**

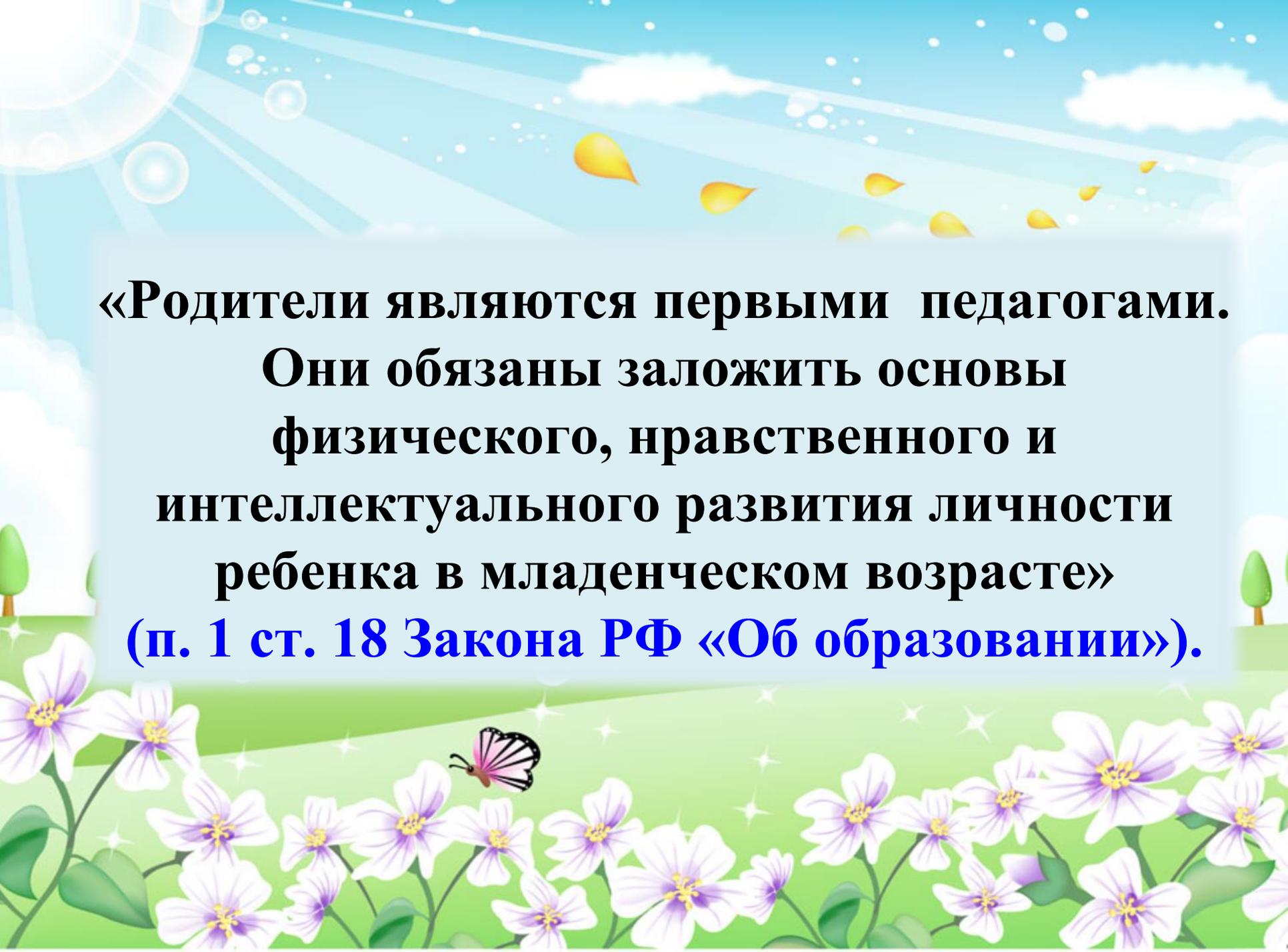
(Всемирная организация здравоохранения)

Ст.38 Конституции РФ

Забота о детях, их воспитание – равное право и обязанность родителей.

Ст. 63 Семейного кодекса РФ

Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.



**«Родители являются первыми педагогами.
Они обязаны заложить основы
физического, нравственного и
интеллектуального развития личности
ребенка в младенческом возрасте»
(п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).**



«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

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.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

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

Здоровьесберегающие технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- ✓ Стретчинг
- ✓ Гимнастика пальчиковая
- ✓ Гимнастика для глаз
- ✓ Гимнастика дыхательная
- ✓ Гимнастика пробуждения
- ✓ Динамические паузы
- ✓ Физкультминутки
- ✓ Подвижная игра
- ✓ Релаксация

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- ✓ Физкультурное занятие
- ✓ Утренняя гимнастика
- ✓ Самомассаж, точечный массаж
- ✓ Спортивные игры

3. Коррекционные технологии

- ✓ Сказкотерапия
- ✓ Психогимнастика
- ✓ Технологии воздействия цветом
- ✓ Технологии музыкального воздействия
- ✓ Артикуляционная гимнастика



1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья –
это технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка, развитие его двигательной активности.

Стретчинг представляет собой упражнения на растяжку, которые делают мышцы более эластичными, а суставы подвижными и гибкими.

Специальные упражнения под музыку проводятся не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста



Гимнастика пальчиковая - это комплекс упражнений для развития мелкой моторики.

Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.



Гимнастика для глаз -

это комплекс упражнений для снятия усталости глаз, профилактики близорукости и улучшения зрения.

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.



Гимнастика дыхательная - это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания.

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста.



Гимнастика пробуждения - это комплекс мероприятий (упражнений), облегчающих переход от сна к бодрствованию.

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.

Форма проведения различна:
упражнения на кроватках,
обширное умывание;
упражнения на профилактику
плоскостопия и
нарушения осанки
ходьба по массажным
дорожкам, ребристым
дощечкам и т.д.



Физкультминутки и динамические паузы -
это пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная
разнообразными видами двигательной активности.

Во время занятий, 1-2 мин.,
по мере утомляемости детей
во всех возрастных группах.
Предназначены для
предупреждения утомления
и снижения
работоспособности.



Подвижная игра - это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений, связанных с обязательными для всех играющих правилами. На прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.



Релаксация - упражнения на снятие эмоционального напряжения, приводящие к глубокому мышечному расслаблению.

В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей.



2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

Цель этих технологий - развитие физических качеств и становление физической культуры дошкольников, осознанного отношения к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Физкультурное занятие - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Утренняя гимнастика - это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.



Самомассаж - это самостоятельное массирование отдельных мышечных групп или всего тела собственными руками, без помощи другого лица.

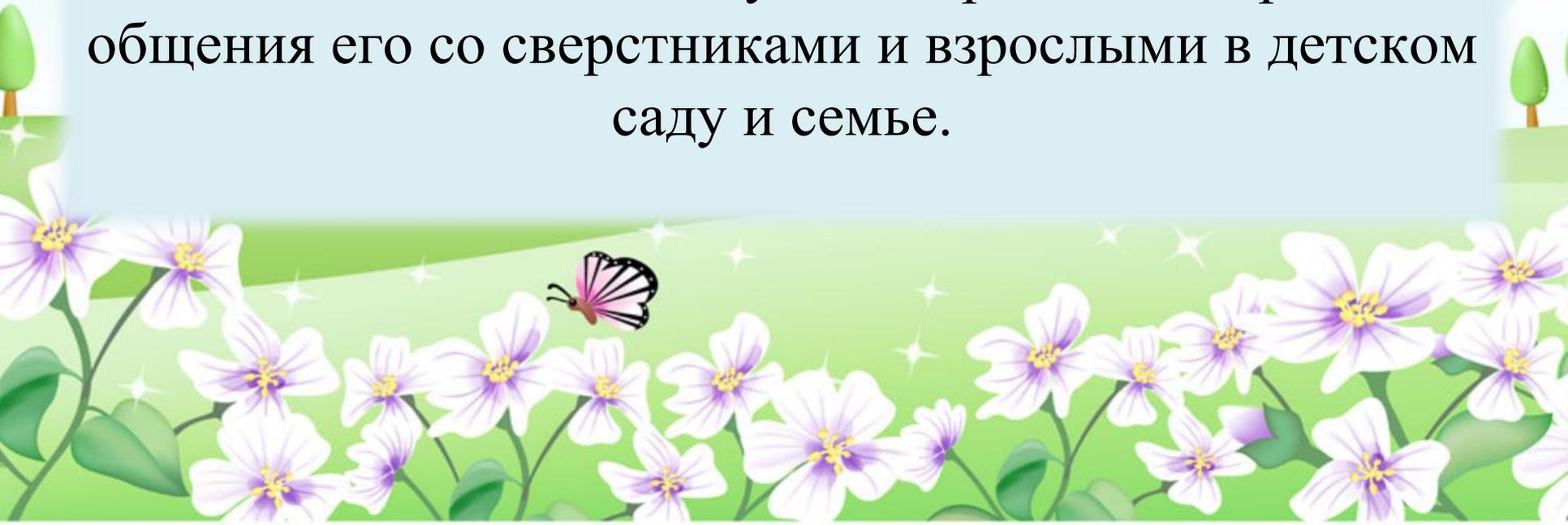
Проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

Точечный самомассаж регулирует деятельность внутренних органов, повышает защитные силы организма в целом.



3. Коррекционные технологии направлены на обеспечение психического и социального здоровья ребенка-дошкольника.

Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения его со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.



Сказкотерапия - это способ передачи ребенку необходимых моральных норм и правил. Используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия.

Технология воздействия цветом - правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

Технология музыкального воздействия используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

Психогимнастика - это спец. упражнения, игры, направленных на развитие и коррекцию различных аспектов психики ребенка, его познавательной и эмоционально-личностной сферы.

Артикуляционная гимнастика - это совокупность особых, с определенной целью подобранных упражнений, способствующих укреплению мышц артикуляционного аппарата.

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



НОД

**Спортивные
игры**

**Утренняя
гимнастика**

**Формы работы с
детьми**

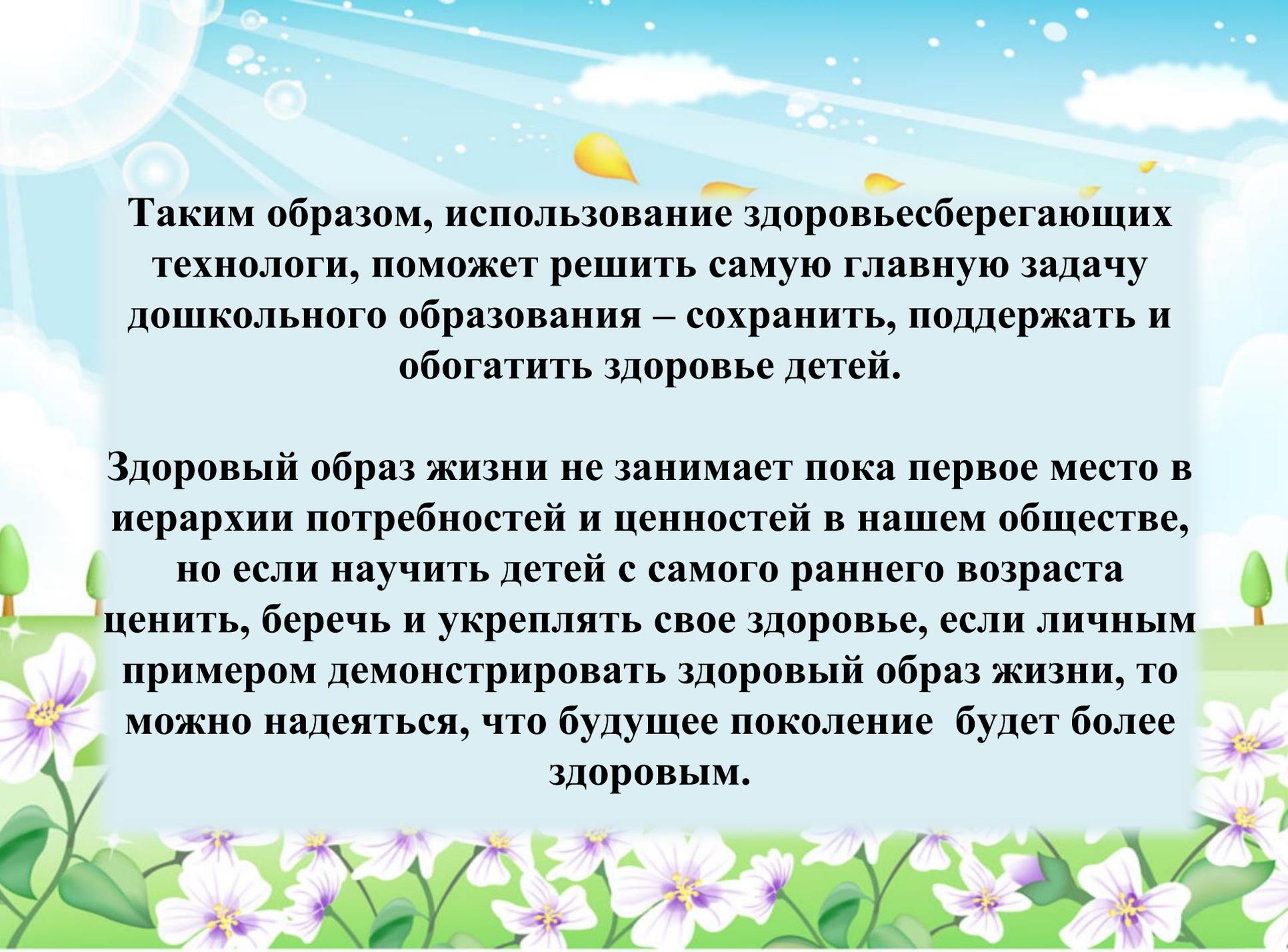
**Подвижные
игры и
игровые
упражнения**

**Прогулки,
экскурсии**

**Праздники,
досуги,
развлечения**

Внедряя в работу комплексное сочетание технологий решаются следующие задачи:

- У детей повышается интерес к занятиям, а так же к выполнению физических упражнений.
- Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: (мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости, координационных способностей).
- Развиваются психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности).
- Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- Происходит укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.



Таким образом, использование здоровьесберегающих технологии, поможет решить самую главную задачу дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей в нашем обществе, но если научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым.

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- **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!**





Будьте здоровы!

