

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Рябинка»**

**«Здоровьесберегающие технологии
в образовательном процессе в соответствии ФГОС
дошкольного образования»**



*Воспитатель:
Скареева М.В.*

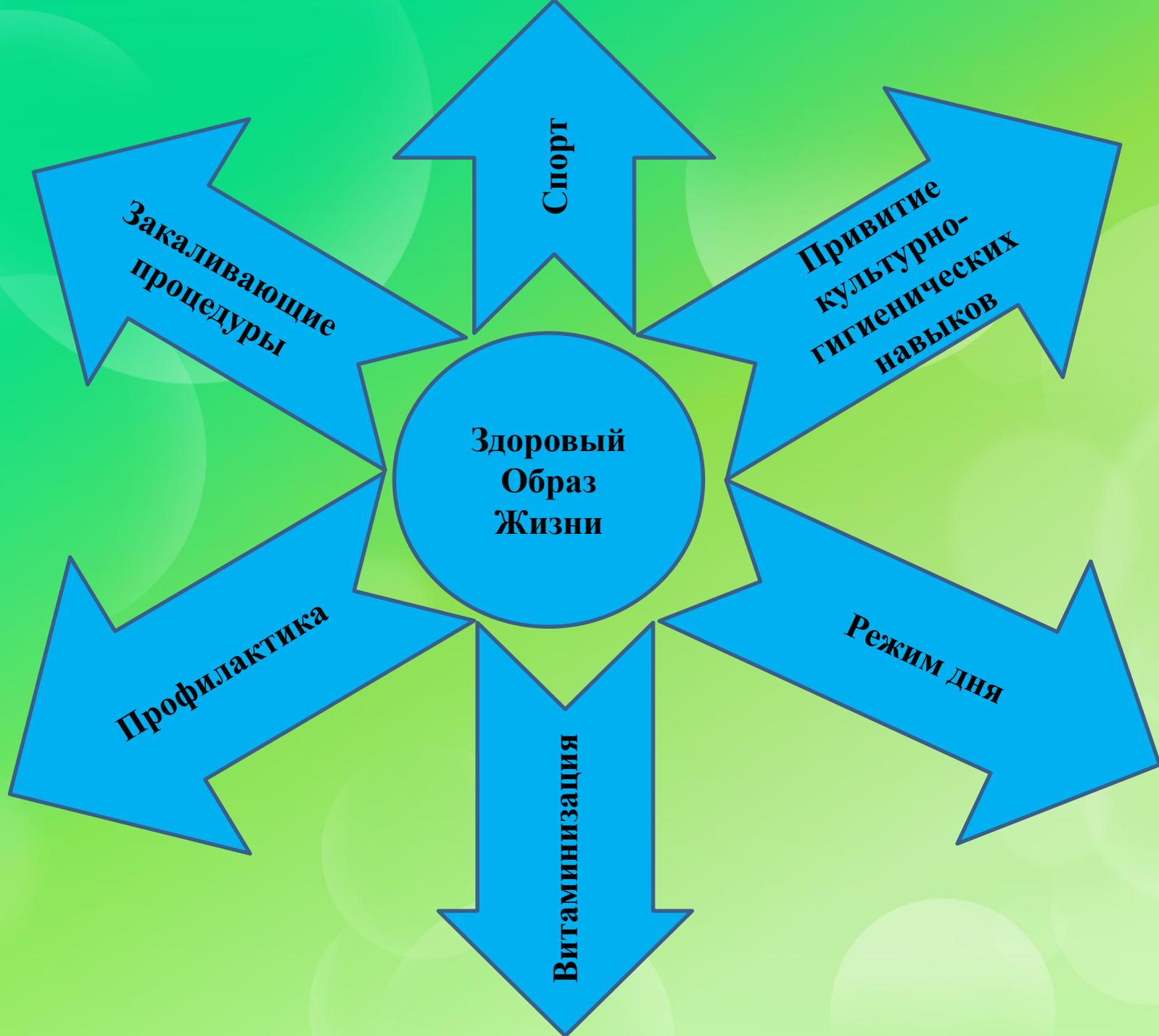
Актуальность

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Здоровье - это состояние полного физического и социального благополучия человека.

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.

Здоровьесберегающий процесс - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы, взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.



Спорт

**Привитие
культурно-
гигиенических
навыков**

Режим дня

Витаминизация

Профилактика

**Закаливающие
процедуры**

**Здоровый
Образ
Жизни**

Цель проекта: сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих



Задачи:

1. Формировать представление дошкольников о здоровье, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению.
2. Формировать устойчивую мотивацию дошкольников к здоровьесбережению.
3. Развивать осознанное отношение к своему здоровью, навыкам личной гигиены и самоконтроля за их выполнением.
4. Повышать компетентность педагогов по проблеме внедрения и использования в процессе образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий.
5. Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни.

Направления здоровьесберегающих технологий



I. Сохранение и стимулирование здоровья детей



II. Обучение здоровому и правильному образу жизни



III. Коррекционные здоровьесберегающие технологии: массажи, терапии

I. Сохранение и стимулирование здоровья детей

- Пальчиковая гимнастика

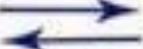


- Гимнастика для глаз

1  Вращать по кругу

2  Двигать зрчками вверх-вниз

3 Следить глазами за пальцем вытянутой руки, который приближается к носу

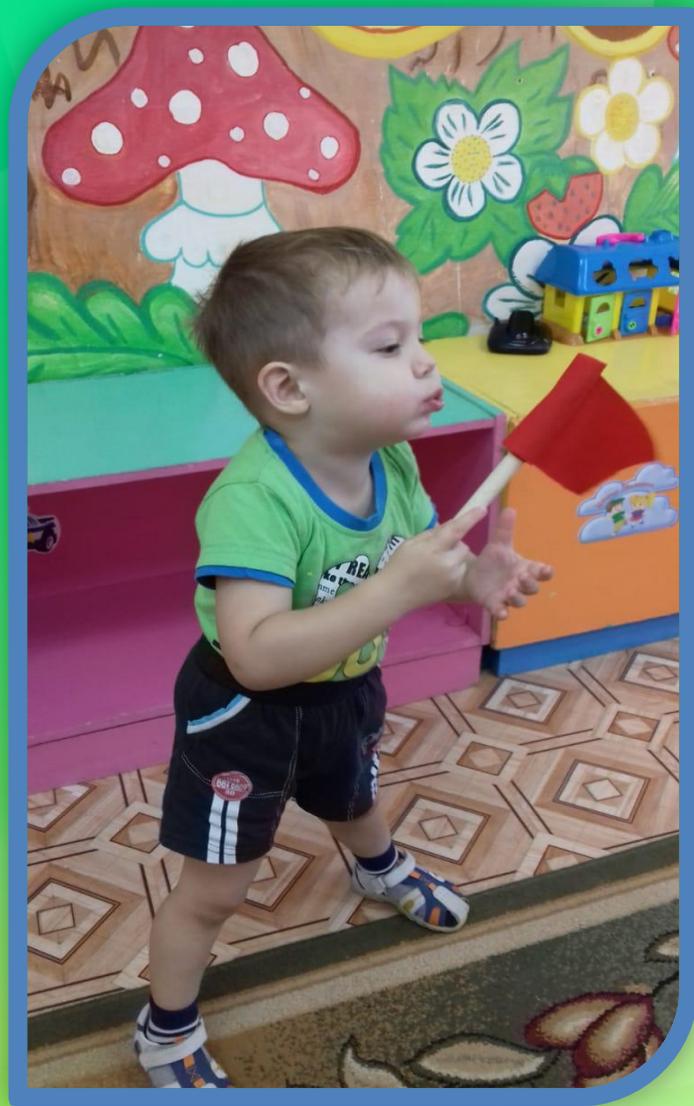
4  "Часики"
Двигать зрчками влево-вправо

5 Ладонками с расставленными пальцами медленно водить из стороны в сторону перед лицом. При этом глаза смотрят сквозь них вдаль

6 Зажмуривать и открывать глаза

7 **Пальминг**
Глаза закрыть ладошками так, чтобы не проходил свет, но они не давили на веки. Спокойно дышать и без напряжения "созерцать темноту"

- Дыхательная гимнастика



- Динамические паузы во время занятия (физкультминутки)



*-Подвижные игры
- Хороводные игры*



II. Обучение здоровому и правильному образу жизни

- Утренняя гимнастика



- ООД по физической культуре



- Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты



- Привитие культурно-гигиенических навыков

Рано утром каждый день

Умываться нам не лень

Зубы, волосы, ногти и уши

Почистим, помоем мы и посушим

С мылом, расческой, шампунем и пастой

Будешь ты чистым, пушистым, гривастым.



- Правильное питание



Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

У малытки-дочки,
Аленькие щечки.
Потому что, витамины
Каждый день в меню
Ирины.

Сок в стакане и компот
Регулярно дочка пьет.

У Ирины на лице
Витамины А, В, С.

- Витаминизация





- Прогулки



Кислородный коктейль:

Кислородный коктейль представляет собой густую лакомую пенку, состоящую из основы (сок, фито-настой) и тысячи невесомых, но удивительно полезных и разнообразных по своим целебным свойствам молекул кислорода. Неутомимая армия крохотных кислородных тружеников помогает организму быстро и эффективно избавиться от негативных последствий кислородного голода и зарядиться бодростью, энергией и хорошим настроением.



*- Профилактика
сохранения
правильной осанки и
плоскостопия*



III. Коррекционные здоровьесберегающие технологии:

- Массаж и самомассаж



- Артикулярный массаж



*- Музыкаотерапия
- Логоритмика*



- Сказкатерапия



- Изотерапия



- Артикуляционная гимнастика



- Релаксация



- Улыбкотерапия



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!

