

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

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



*Воспитатель:  
Скареева М.В.*

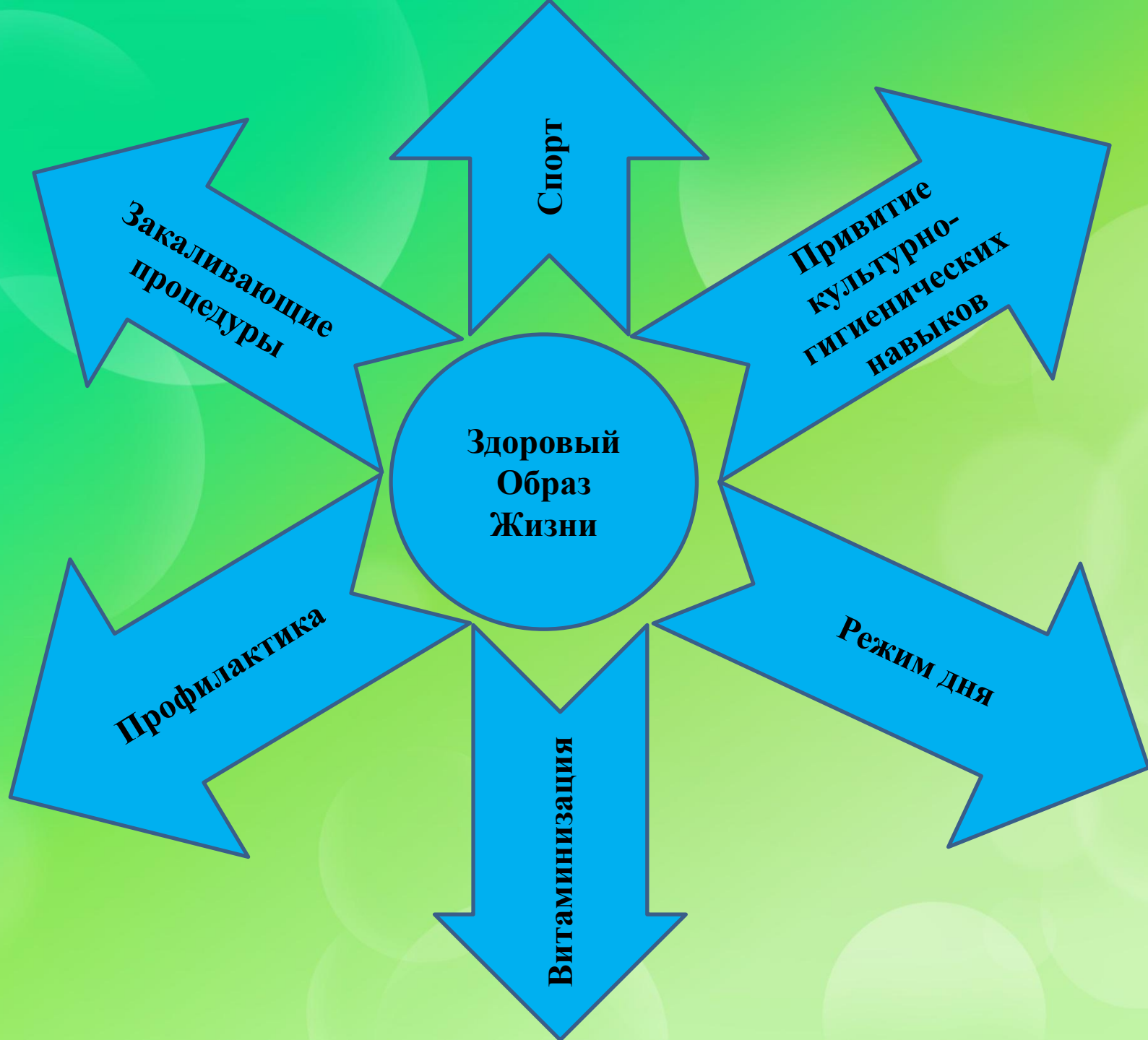
# Актуальность

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.



**Здоровый  
Образ  
Жизни**

**Спорт**

**Привитие  
культурно-  
гигиенических  
навыков**

**Режим дня**

**Витаминизация**

**Профилактика**

**Закаливающие  
процедуры**

**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

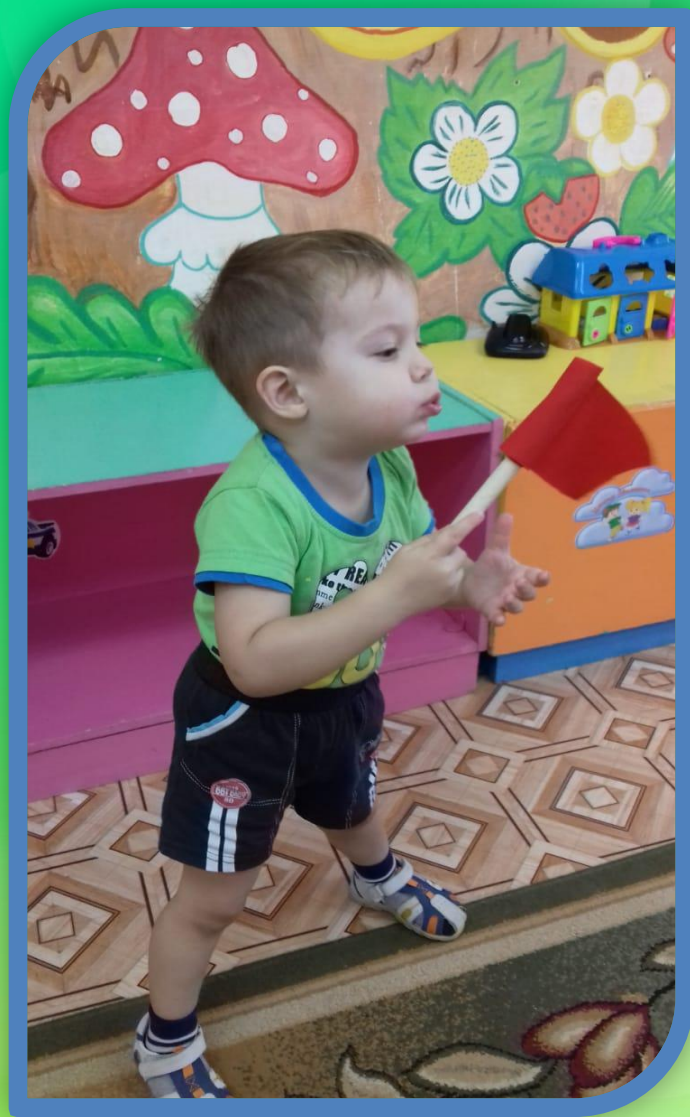
**5** Ладонками с расставленными пальцами медленно водить из стороны в сторону перед лицом. При этом глаза смотрят сквозь них вдаль

**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!

