

**«Современные  
здоровьесберегающие  
технологии»**




# Здоровьесберегающие технологии

целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия

ребёнка и педагога

ребёнка и родителей

ребёнка и доктора





Цель здоровьесберегающих образовательных технологий :

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки ЗОЖ
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни



Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- ✦ приобщение детей к физической культуре;
- ✦ использование развивающих форм оздоровительной работы.



Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время их общее название «здоровьесберегающие технологии».

# **Современные здоровьесберегающие технологии для детей раннего возраста**

## **Виды здоровьесберегающих педагогических технологий**

### **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

Обеспечение здорового ритма жизни ребенка в детском саду

Динамические паузы

Подвижные и спортивные игры

Релаксация

Технологии эстетической направленности

Гимнастика пальчиковая

Гимнастика дыхательная

Гимнастика бодрящая

Гимнастика ортопедическая

### **2. Технологии обучения здоровому образу жизни**

Физкультурное занятие

### **3. Коррекционные технологии**

Технологии музыкального воздействия

Технологии воздействия цветом



## Формы организации здоровьесберегающей работы:

- ✦ физкультурные занятия
- ✦ самостоятельная деятельность детей
- ✦ подвижные игры
- ✦ утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- ✦ двигательно-оздоровительные физкультминутки
- ✦ физические упражнения после дневного сна
- ✦ физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- ✦ физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
- ✦ физкультурные досуги и развлечения
- ✦ спортивные праздники
- ✦ оздоровительные процедуры в водной среде.



# Физкультурное занятие

*2-3 раза в неделю в спортивном зале. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.*







# Подвижные и спортивные игры

*как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.*



## Подвижные и спортивные игры



Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней подвижности.



# Точечный самомассаж

*проводится строго по специальной методике, показана детям с частыми простудными заболеваниями и для профилактики ОРЗ.*



**Гимнастика для глаз**  
**рекомендуется использовать наглядный**  
**материал (ориентиры), показ педагога.**





## Динамические паузы

Во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей





# Релаксация

Используется классическая, спокойная музыка, звуки природы.

Тише, тише, тишина! Разговаривать  
нельзя! Мы устали – надо спать.  
Ляжем тихо на кровать. И тихонько  
будем спать.



Будто мы лежим на травке...  
На зелёной мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас,  
Руки тёплые у нас.  
Жарче солнышко пригрело  
-И ногам тепло, и телу.  
Дышится легко, вольно, глубоко

# Зачем это нужно?



Здоровье детей – это приоритетное направление в любой педагогике и любом образовательном учреждении. Если ребенок нездоров, он неспособен усваивать материал и участвовать в образовательном процессе. Поэтому любой педагог должен владеть здоровьесберегающими технологиями и активно включать их в урок.





*Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.*

*Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.*





# Взаимодействие специалистов ДОУ в решении здоровьесберегающих задач



„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*



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

