



**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ** в детском саду
МДОУ «Детский сад № 5 г. Пугачева»



Воспитатель высшей
категории: Приходько Е.В.

2019 год

Главная задача - сохранение и укрепление здоровья детей.



Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Здоровье – всему голова

Здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа.

Здоровье – это состояние, при котором мы не страдаем от боли и не ограничены в своей жизнедеятельности.



Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- 1. Правильное питание.**
- 2. Рациональная двигательная активность.**
- 3. Закаливание организма.**
- 4. Развитие дыхательного аппарата.**
- 5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.**





Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

Улучшает дренажную функцию бронхов; -

восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения;

Повышает общую сопротивляемость организма.



Релаксация

Учит детей расслабляться;

Способствует концентрации внимания;

Помогает снять напряжение;

Снимает возбуждение;



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

-Способствует овладению навыкам мелкой моторики; помогает развивать речь; повышает работоспособность коры головного мозга. Развивает психические способности: мышление, память, воображение; снимает тревожность.



Технологии обучения здоровому образу жизни

Точечный массаж и самомассаж

Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье. Является профилактикой простудных заболеваний. Повышает жизненный тонус у детей.



Самомассаж, взаимомассаж

Основа закаливания и оздоровления детского организма, помогает снизить раздражительность и агрессию, стимулирует биологически активные точки. В утренние часы, при проведении гимнастики пробуждения.

Физкультурные занятия

Ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.



Коррекционные технологии

Сказкотерапия

Сказкотерапия - означает лечение сказкой.

Сказку используют в своей практике педагоги, психологи, врачи.



Музыкотерапия

Повышает иммунитет детей ;
снимает напряжение и
раздражительность
снимает головную боль;
восстанавливает спокойное дыхание.



Медико-профилактические технологии



Мониторинг здоровья
Организация профилактических мероприятий
Рациональное питание
Рациональный режим дня
Здоровье сберегающая среда
Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН



Вывод:

**Применение в работе ДОУ
здоровьесберегающих педагогических
технологий повышает результативность
воспитательно-образовательного
процесса, формирует у педагогов и
родителей ценностные ориентации,
направленные на сохранение и
укрепление здоровья воспитанников.**



ЗДОРОВО БЫТЬ



ЗДОРОВЫМ!