


# Здоровьесберегающие технологии в д



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

*(Всемирная организация здравоохранения)*

# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ



целостная система  
воспитательно-  
оздоровительных,

коррекционных  
и профилактических мер,  
которые  
осуществляются

в процессе



взаимодействия

ребенка и  
педагога

ребенка и  
родителей

ребенка и  
доктора



# Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

□ Обеспечить дошкольнику

возможность

сохранения здоровья

□ Сформировать у него


необходимые

знания, умения и навыки по

ЗОЖ

□ Научить использовать

# **Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ**



**технологии сохранения и  
стимулирования  
здоровья**

**технологии обучения здоровому  
образу жизни**

**коррекционные технологии**

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
  - Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
  - Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
  - Гимнастика бодрящая
- Гимнастика корригирующая
  - Закаливание
- Кислородный коктейль
  - Ритмопластика и др.

**Ритмическая гимнастика укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.**

## **Ритмопластика**





# Ритмопластика





# Динамические

# паузы

во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей



# Подвижные и спортивные игры

*как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней степенью подвижности.*





# Релакса

## ЦИЯ

*используется спокойная классическая музыка , звуки природы*

Тише, тише, тишина ! Разговаривать  
нельзя !

Мы устали – надо спать, ляжем тихо на  
кровать,  
и тихонько будем спать



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



# Пальчиковая гимнастика



- Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь со всеми,  
Никого не обойду.



# Дыхательная гимнастика

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.





# Гимнастика бодрящая



*проводится после дневного сна,  
форма проведения различна:  
упражнения  
на кроватках, обширное  
умывание,  
ходьба по коврикам «здоровья»*





# Умывание после сна

- *Водичка, водичка*
- *Умой наше личко,*
- *Чтобы глазки блестели,*
- *Чтобы щечки краснели...*



# Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Занятия из серии «Азбука здоровья»
- Самомассаж
- Активный отдых

# Утренняя гимнастика



***Точно знаем: по утрам  
Взрослым всем и малышам  
Чтоб стать сильным и  
здоровым,  
Не болеть и быть весёлым,  
Надо быстро просыпаться и  
зарядкой заниматься.***



# Физкультурные

## занятия

Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ



# Занятия из серии «Азбука

## здоровья»



# День Здоровья





# Самомассаж и точечный массаж

Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.



Надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов, как элемент психофизической тренировки. Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется для профилактики ОРЗ, гриппа, для улучшения протекания нервных процессов.

# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

**физкультурные праздники, утренники, досуги,  
развлечения, дни здоровья...**





# Активный отдых (кросс Наций, спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!»)





# Активный отдых (утренник «Весну встречаем!», летний праздник на территории детского сада)



# Активный отдых



# **Коррекционные технологии**

- **Технология музыкального воздействия**
- **Артикуляционная гимнастика**
- **Арттерапия**
- **Сказкотерапия и др.**



# Технология музыкального воздействия



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

# Артикуляционная гимнастика



- **упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.**

# Арттерапия

*используется для  
психотерапевтической и  
развивающей работы.*






# Сказкотерапия

*используется для психотерапевтической работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.*



# Решение родительского собрания

- Создавать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни  
(срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);
- Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);
- Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома  
(срок – постоянно, отв. – родители);
- Организовать дома режим дня и питание, приближенное к режиму детского сада (срок – постоянно, отв. – родители);
- В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.
- Систематически проводить закаливание ребенка в условиях



**Желаю вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье.  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.**

*С.Я.Маршак*

***Спасибо за  
внимание!***