

**Здоровьесберегающие
технологии в
образовательном
процессе ДОУ с
дошкольниками**



Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов
(Всемирная организация здравоохранения).

Особенности состояния здоровья детей в условиях Крайнего Севера

- 0 болеют в 2,5 раза чаще;
- 0 отставание на 2-5 лет возрастного развития иммунной системы;
- 0 у каждого пятого ребенка отмечается недостаток массы тела;
- 0 все чаще встречаются хронические формы сердечнососудистых и эндокринных заболеваний, болезней органов зрения, дыхания, пищеварения,
- 0 болезни нервной системы, сколиоз, плоскостопие.

Климат Севера характеризуется рядом факторов, отрицательно влияющих на физическое состояние и здоровье детей.

- 0 длительный период низкой температуры воздуха;
- 0 чрезвычайная неустойчивость погоды;
- 0 сильные ветры;
- 0 резкие перепады атмосферного давления;
- 0 отрицательный годовой баланс солнечной радиации и неравномерное распределение ее в течение года за счёт продолжительных периодов полярного дня и ночи;
- 0 необычный световой режим в эти периоды;
- 0 геомагнитные бури, создающие дополнительную нагрузку на психофизическую сферу человека;
- 0 кислородное «голодание».

0 **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.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании *применительно к ребенку*

– обеспечение высокого уровня реального здоровья (физического, психического и социального благополучия) воспитанника детского сада и *воспитание осознанного отношения ребенка к здоровью.*



Задачи здоровьесбережения

- 0 создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей**
- 0 сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности**
- 0 создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения**

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни**



1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:



*Динамические паузы
Физминутки
Контроль осанки*



Гимнастика мимическая



Гимнастика пальчиковая

Гимнастика дыхательная



Гимнастика артикуляционная



*Самомассаж
Пальчиковый «бассейн»*

*Гимнастика для глаз
Оздоровительные игры*



2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

Физкультурные занятия.

Точечный массаж.

***Спортивные развлечения,
праздники.***

Дни здоровья.

Утренняя гимнастика



Гимнастика пробуждения



Закаливание



Выводы

- 0 Учитывая приоритетное направление нашего образовательного учреждения «Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей » и применение в своей работе здоровьесберегающих технологий, мы достигли следующих результатов:
- 0 положительная динамика состояния здоровья, низкий уровень заболеваемости;
- 0 повышение уровня физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости, мотивации к ведению здорового образа жизни.
- 0 развитие основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия).

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

