

# «Современные здоровьесберегающие технологии»



Воспитатель высшей квалификационной категории  
МБДОУ Детский сад №156 г. Барнаула  
Ипатова С. В.

**« 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**

# 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.

# Задачи здоровьесбережения

- ① создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
- ② сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- ③ создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения

# Формы организации здоровьесберегающей работы.



# Физкультурное занятие

занятия проводятся в соответствии с программой,  
перед занятием необходимо хорошо проветрить  
помещение



# Самостоятельная деятельность детей



# Подвижные и спортивные игры.

Подбираются в соответствии с возрастом, ребенка, временем и местом ее проведения.



# Гимнастика бодрящая, закаливание



- **Форма проведения:**
- **Упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья», босохождение и др.**

**Релаксация.** Используется спокойная классическая музыка (Чайковского, Рахманинова, звуки природы).



**Пальчиковая гимнастика** рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени



# Гимнастика для глаз.



- Рекомендуется использовать наглядный материал (ориентиры), показ педагога.

**Дыхательная гимнастика.** Проводится в проветренном помещении, педагог дает детям инструкцию по обязательной гигиене полости носа



# Занятия из серии «Здоровье». Могут быть включены в НОД в качестве познания о ЗОЖ.



# Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы



**Технология музыкального взаимодействия**  
используется в качестве вспомогательного  
средства, как часть других технологий, для  
снятия напряжения, повышения положительных  
эмоций.



**Технологии эстетической направленности**  
реализуется на занятиях художественно-эстетического  
цикла, при посещении, музеев, выставок, оформлении  
группы к праздникам.



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



**В своей работе стремлюсь к полной реализации в жизни ребенка трех моментов:**

**Достаточной индивидуальной умственной нагрузки**

**обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений**

**полное удовлетворение потребности в движении .**