

# *«Современные здоровьесберегающие технологии»*



Самойлова Анна Валерьевна,  
воспитатель ГБДОУ №62 приморского  
района СПб.

*« 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***

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

*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.*

# **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

- **технологии обеспечения гигиенически оптимальных условий проведения воспитательно-образовательного процесса**
- **технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса**
- **психолого-педагогические технологии**

# *Задачи здоровьесбережения*

- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *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 ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр.*



# *Релаксация*

*используется спокойная классическая музыка  
(Чайковский, Рахманинов), звуки природы*





***Гимнастика бодрящая, закаливание***  
***форма проведения различна: упражнения на***  
***кроватьках, обширное умывание, ходьба по***  
***дорожкам «здоровья», лёгкий бег из группы в***  
***спортзал с разницей температуры в***  
***помещениях и другие.***



*Гимнастика пальчиковая  
рекомендуется всем детям, особенно с  
речевыми проблемами. Проводиться в любой  
удобный отрезок времени.*



# *Гимнастика дыхательная*

*проводится в проветриваемом помещении,  
педагог даёт детям инструкции об  
обязательной гигиене полости носа*

*Уважаемые родители!  
Предлагаем вашим детям  
комплекс дыхательной  
гимнастики после сна.*

### Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, вдох, затем наклон туловища в сторону, выдох, руки скользят, при этом громко произносить "сссс!сссс!". Выпрямление - вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6-8 раз.



### Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться. Подняться на носки - вдох, выпрямить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнести "у-х-х". Повторить 4-5 раз.



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



*Занятия из серии «Здоровье»  
могут быть включены в НОД к качеству  
познавательного характера*



# *Точечный самомассаж*

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





# *Сказкотерапия*

*используется для психо-терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.*



***Восточная гимнастика***  
*проводится со среднего возраста, развивает*  
*пластику движений*



# *Технологии музыкального воздействия*

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





# *Технологии эстетической направленности*

*реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам*



# Проблема:

Организация совместной деятельности родителей и педагогов по внедрению здоровьесберегающих технологий в семью.



# Практическая деятельность по решению проблемы:

1. презентация деятельности на общем родительском собрании по теме: «Здоровье – главная ценность в жизни»;
2. презентации плакатов, как вида агитации и пропаганды здорового образа жизни;
3. выпуск рукописной семейной газеты с рубрикой: «использование здоровые берегающих технологий в семье»;
4. обмен опытом семейного воспитания по внедрению здоровые берегающих технологий в средствах массовой информации;
5. постановка новой проблемы, разработка нового мини проекта на основе приобретенного опыта по теме: «Организация здоровые берегающей предметной среды в семье».

# Результат

- Родители становятся единомышленниками с педагогами ДОУ;
- **Изменение отношения детей к сохранению своего здоровья;**
- Активное участие родителей в рукописной газете «Родительский вестник», рассказывающий о практическом опыте использования здоровьесберегающих технологий в семье;
- **Создание в семье медиатеки, включающей развивающие и обучающие программы, аудио – видео кассет, дисков с записями учебных фильмов, мультфильмов для удовлетворения интересов детей, образования взрослых членов семьи.**
- Участие родителей в составлении памяток, призывающих использовать здоровьесберегающие технологии в семье.