

**«Современные
здоровьесберегающие
технологии, используемые в
детском саду»**

Воспитатель: Болотова Н. Б.

*«Детям совершенно так же, как и
взрослым, хочется быть
здоровыми и сильными, только
дети не знают, что для этого
надо делать. Объясни им, и они
будут беречься»*

Януш Корчак

Цель:

оптимально реализовать
оздоровительное, воспитательное и
образовательное направление
физического развития, учитывая
индивидуальные возможности каждого
ребенка, используя современные
здоровьесберегающие технологии.

«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.

Технологии сохранения и стимулирования

- ▶ *Динамические паузы*
- ▶ *Подвижные и спортивные игры*
- ▶ *Релаксация*
- ▶ *Гимнастика пальчиковая*
- ▶ *Гимнастика для глаз*
- ▶ *Гимнастика дыхательная*
- ▶ *Самомассаж*
- ▶ *Нейрогимнастика*

Технологии обучения *здоровому образу жизни*

- ▶ *Физкультурные занятия*
- ▶ *Проблемно – игровые и коммуникативные игры*

Коррекционные технологии

- ▶ *Сказкотерапия*
- ▶ *Песочная терапия*
- ▶ *Арт – терапия*
- ▶ *Музыкотерапия*

Задачи:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Физкультминутки

Цель физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.



Подвижные игры

Цель: развитие психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол).



Дыхательная гимнастика

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарат;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.





Пальчиковая гимнастика

- осязательные ощущения;
- координация движений пальцев и рук;
- творческие способности дошкольников.

Используются такие виды упражнений:

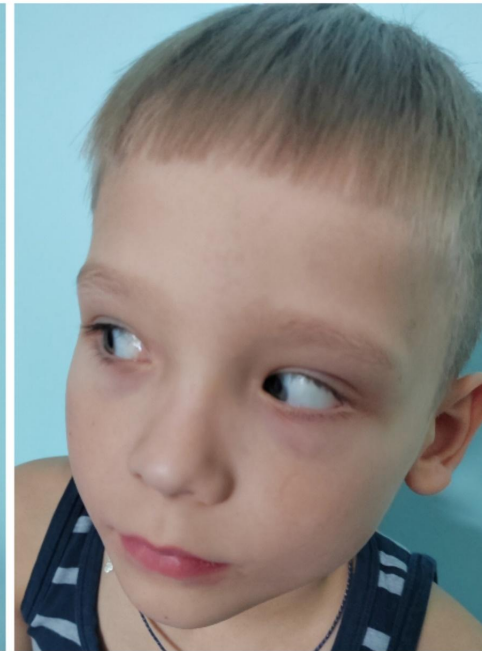
- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.



Гимнастика для глаз

Полезна для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.



Самомассаж

Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения, а так же оздоровление детей.



Релаксация

Цель релаксации: снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения. Расслабляясь, нервная система переходит на экономный режим.

Последний создаёт наиболее оптимальные условия для восстановления биологического потенциала.



Бодрящая гимнастика

Устраняет сонливость и вялость после пробуждения.



Корригирующая гимнастика

Укрепляются различные группы мышц. Босохождение по массажному коврику.



Нейрогимнастика

Проведение нейрогимнастики дает следующие результаты:

- ▶ получение необходимой энергии для обучения;
- ▶ повышение работоспособности;
- ▶ снижение утомляемости детей;
- ▶ активизация мыслительной деятельности и развитие памяти;
- ▶ развитие общей и мелкой моторики;
- ▶ благоприятное влияние на процессы чтения и письма;
- ▶ формирование внутренней уверенности в своих силах, особенно при публичных выступлениях





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

Здоровье ребенка

превыше всего,

Богатство земли

не заменит его.

Здоровье не купишь,

никто не продаст.

Его берегите, как сердце,

как глаз!!!

**Благодарю за
внимание!**