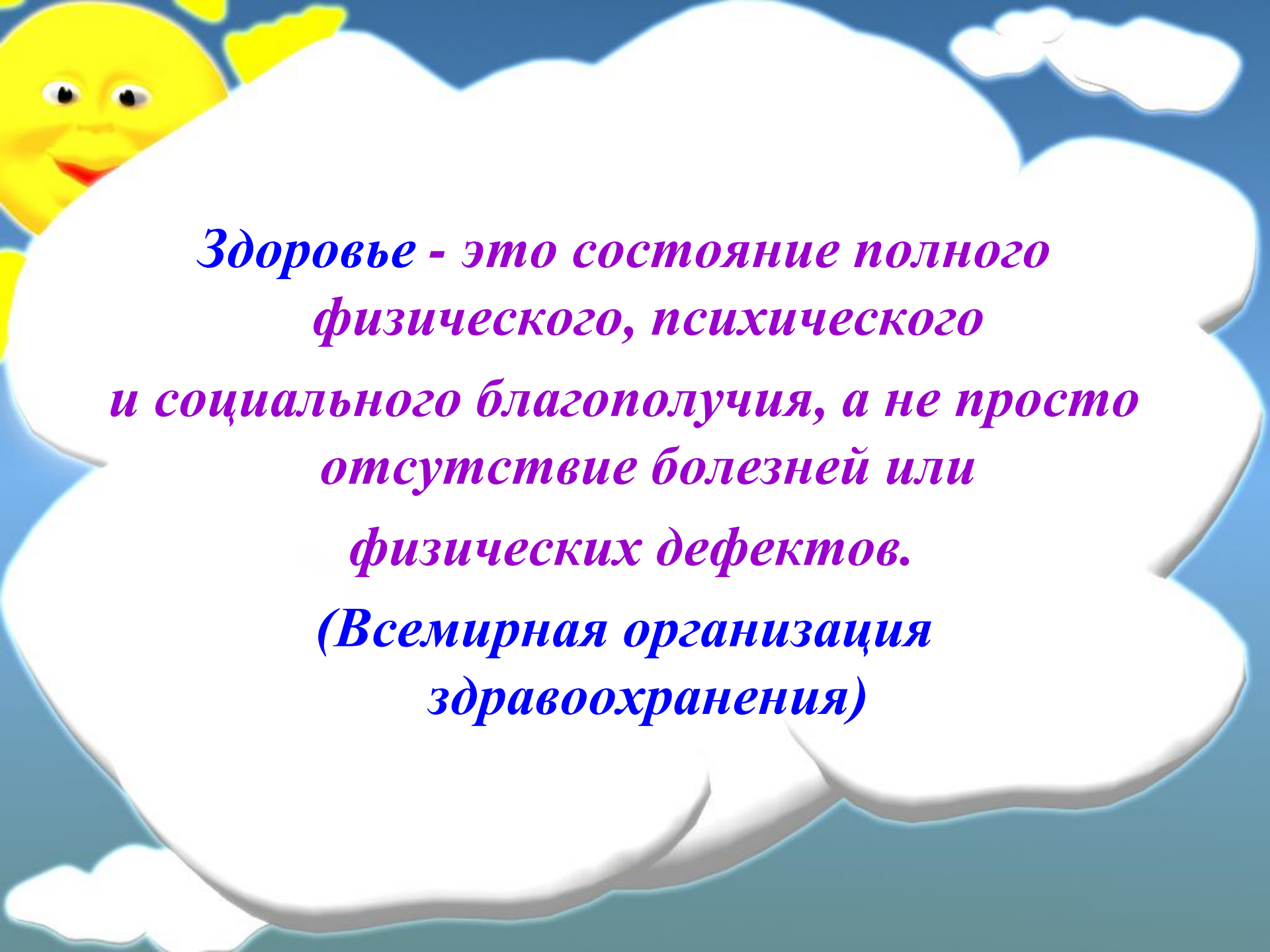




*«Современные  
здоровьесберегающие  
технологии в ДОУ»*

*Подготовила: воспитатель  
МБДОУ «ЦРР - д/с №6»*

*Коростелева А.В.*



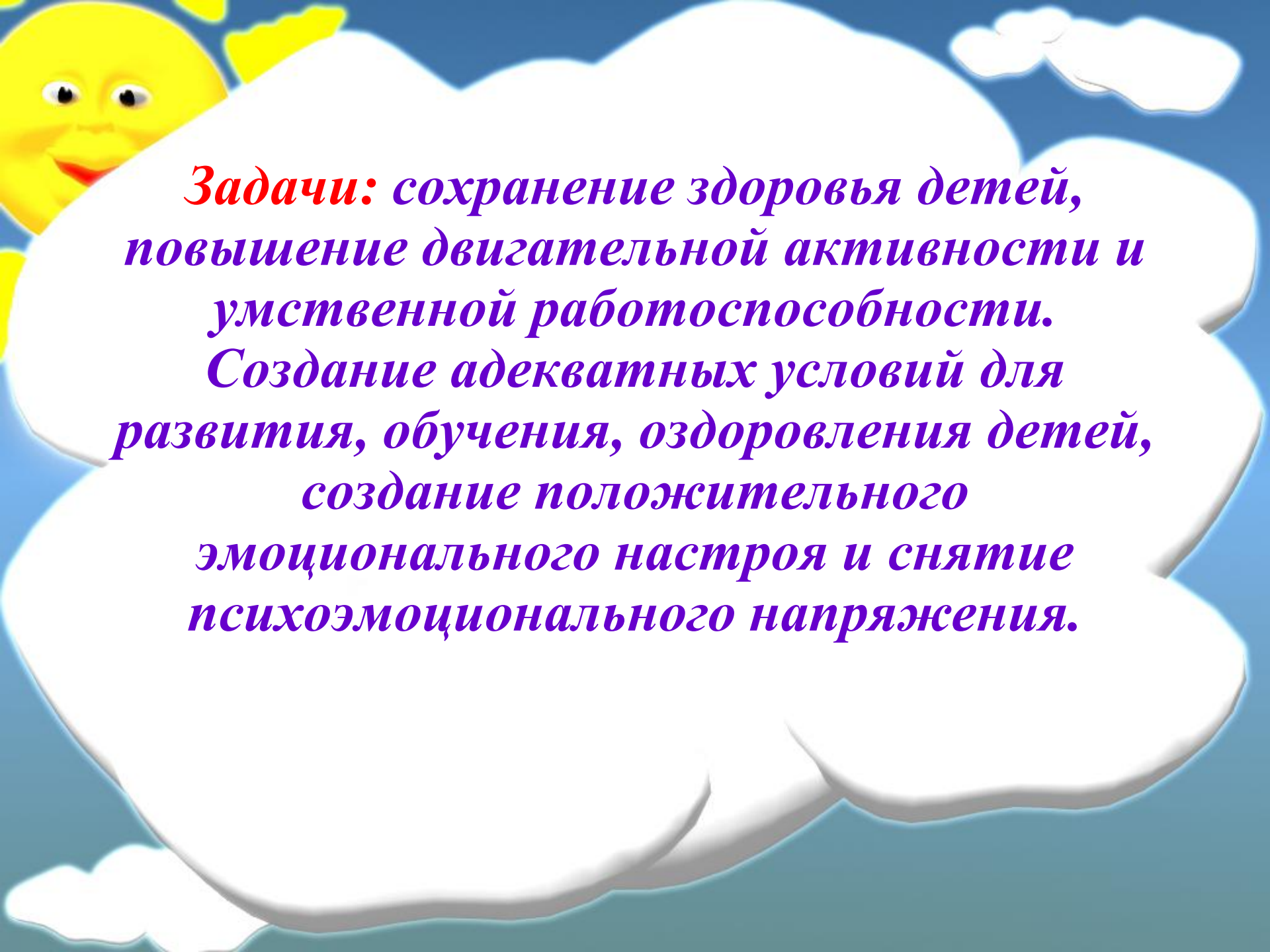
*Здоровье - это состояние полного  
физического, психического  
и социального благополучия, а не просто  
отсутствие болезней или  
физических дефектов.*

*(Всемирная организация  
здравоохранения)*



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



*Здоровьесберегающие  
образовательные  
технологии делятся  
на три группы:*

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



***Технологии сохранения и стимулирования***

- ***Динамические паузы***
- ***Подвижные и спортивные игры***
- ***Релаксация***
- ***Гимнастика пальчиковая***
- ***Гимнастика для глаз***
- ***Гимнастика дыхательная***
- ***Динамическая гимнастика***

***Технологии обучения здоровому образу жизни***

- ***Физкультурные занятия***
- ***Точечный массаж***
- ***Занятия в бассейне***
- ***Проблемно – коммуникативные игры***

***Коррекционные технологии***

***Сказкотерапия      Песочная терапия***  
***Арт –терапия      Су-Джок терапия***  
***Песочная терапия***  
***Музыкотерапия***

## *Подвижные и спортивные игры*



*Подвижная игра – одно из средств разностороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка. В подвижной игре осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.*

## *Физкультурные занятия*

*Физкультурно-оздоровительной работе в детском саду уделяется повышенное внимание! Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.*





## *Прогулки на свежем воздухе*

*Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.*



# *Пальчиковая гимнастика*



*Способствует овладению  
навыкам мелкой моторики.  
Помогает развивать речь.  
Повышает  
работоспособность коры  
головного мозга.  
Развивает психические  
процессы: мышление,  
память, воображение.  
Снимает тревожность*

## *Дыхательная гимнастика*



*Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани.*

*Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание.*

*Способствует восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения.*

*Повышает общую сопротивляемость организма*

## *Су-Джок терапия*

*Воздействует на биологически  
активные точки организма  
Стимулирует речевые зоны коры  
головного мозга  
Способствует лечению  
внутренних органов,  
нормализует работу организма в  
целом  
Развивает мелкую моторику рук  
Развивает память, внимание,  
связную речь*



## *Точечный массаж и самомассаж*



*Учит детей сознательно  
заботиться о своём здоровье .  
Является профилактикой  
простудных заболеваний.  
Повышает жизненный тонус у  
детей.*



*Прививает им чувство  
ответственности за своё здоровье,  
уверенность в том, что они сами  
могут помочь себе улучшить своё  
самочувствие.*

## *Гимнастика для глаз*

*Улучшает циркуляцию крови  
и внутриглазной жидкости  
глаз.*

*Укрепляет мышцы глаз.*

*Улучшает аккомодацию (это  
способность глаза человека к  
хорошему качеству зрения на  
разных расстояниях) .*



## *Релаксация*



*Учит детей  
расслабляться.  
Способствует  
концентрации  
внимания.  
Помогает снять  
напряжение.  
Снимает возбуждение.*

## *Музыкотерапия*

*Повышает иммунитет  
детей.*

*Снимает напряжение и  
раздражительность.*

*Снимает головную боль.*

*Восстанавливает  
спокойное дыхание.*





## *Здоровое питание*



*Чтобы ребенок рос  
здоровым и  
крепким,  
правильно  
развивался ему  
необходимо  
сбалансированное  
питание, богатое  
витаминами и  
микроэлементами.*

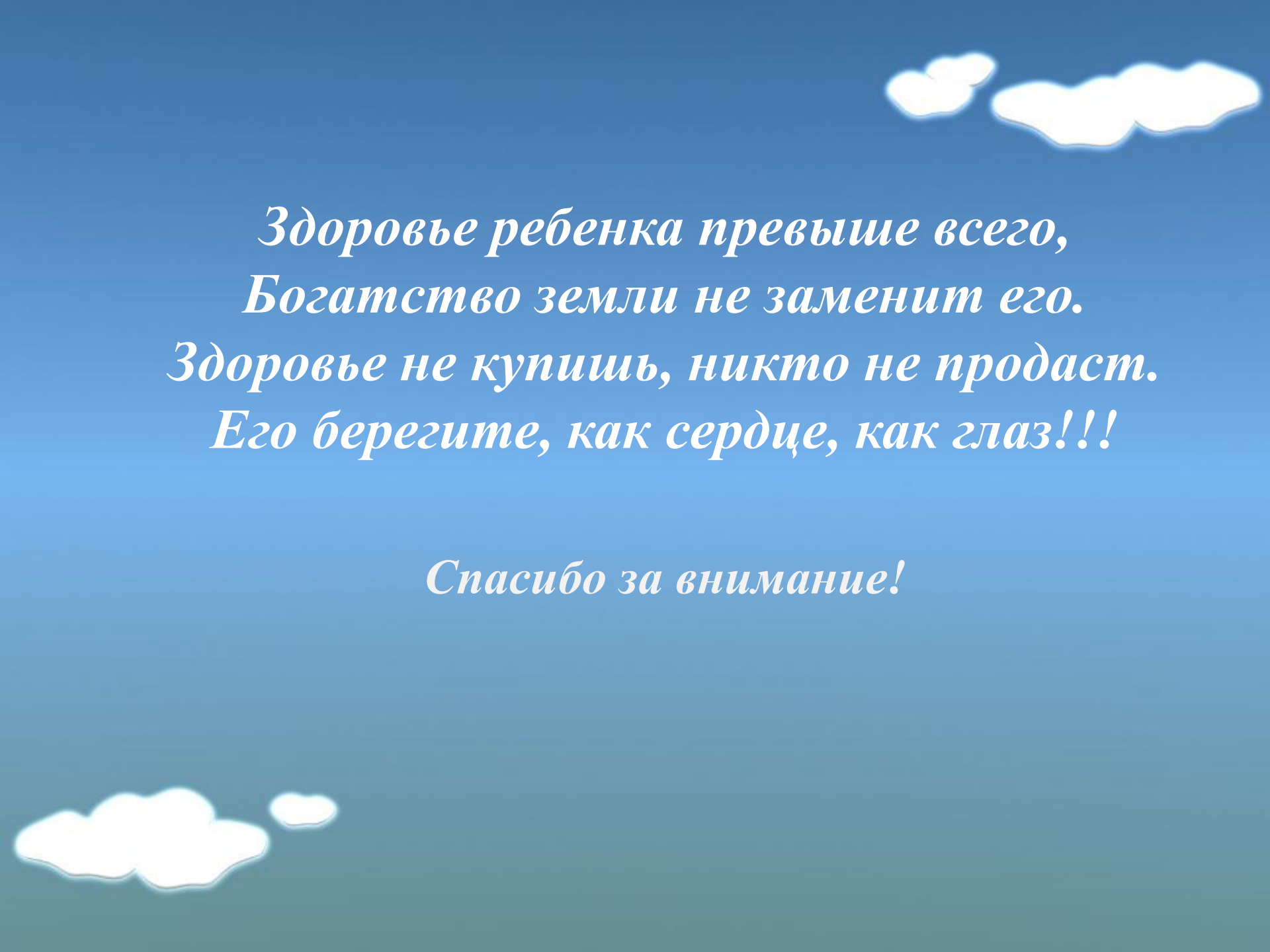
## *Взаимодействие с родителями по формированию ЗОЖ у дошкольников*

*Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо привлекать родителей к разносторонней деятельности, направленной на сохранение здоровья детей.*





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



*Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не продаст.  
Его берегите, как сердце, как глаз!!!*

*Спасибо за внимание!*