

**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего  
вида №187»**

**Использование здоровьесберегающих технологий  
в детском саду**

**Автор: старший воспитатель  
Павлова Юлия Сергеевна**

„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)*

# Здоровьесберегающие технологии



целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер

которые осуществляются  
в процессе взаимодействия



ребенка и педагога



ребенка и  
родителей



ребенка и  
доктора

# Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни

# Здоровьесберегающие технологии



технологии сохранения  
и стимулирования здоровья

технологии обучения здоровому образу жизни

коррекционные технологии

## Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика бодрящая

# Ритмопластика



*Ритмическая гимнастика укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.*





# Динамические паузы

*во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей*



# Подвижные и спортивные игры



*как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней степенью подвижности.*





# Релаксация

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

Тише, тише, тишина ! Разговаривать  
нельзя !

Мы устали – надо спать, ляжем тихо на  
кровать,  
и тихонько будем спать.



Будто мы лежим на траве...  
На зелёной мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас,  
руки тёплые у нас.  
Жарче солнышко пригрело  
– и ногам тепло, и телу.  
Дышится легко, вольно,  
глубоко

# Пальчиковая гимнастика



*Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваясь со всеми,  
Никого не обойду.*



# Гимнастика для глаз



*ежедневно по 3-5 мин.  
в любое свободное  
время; в зависимости  
от интенсивности  
зрительной нагрузки*



# Дыхательная гимнастика

*проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.*



*Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.*



# Гимнастика бодрящая



*проводится после дневного сна,  
форма проведения различна:*

*упражнения*

*на кроватках, обширное умывание,  
«Ходьба по дорожке» и т.*



## Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Самомассаж
- Активный отдых

# Утренняя гимнастика

**Точно знаем: по утрам  
Взрослым всем и малышам  
Чтоб стать сильным и здоровым,  
Не болеть и быть весёлым,  
Надо быстро просыпаться и  
зарядкой заниматься.**



# Физкультурные занятия



*Занятия  
проводятся в  
соответствии  
программой, по  
которой  
работает ДОУ*





# Самомассаж

Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.



# Активный отдых

*физкультурные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья*



# Активный отдых

*Спортивное оборудование позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке*



## Коррекционные технологии

- Технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Артикуляционная гимнастика

# Технология музыкального воздействия



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

# Сказкотерапия

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



# Артикуляционная гимнастика



упражнения для тренировки  
органов артикуляции  
(губ, языка, нижней  
челюсти), необходимые для



# Работа с родителями

*валеологическое просвещение родителей.*



## Список использованной литературы

1. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет.- Волгоград:Учитель,2008.
2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2008.
3. Карпова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. - Волгоград: Учитель. 2010.
4. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду.. – Волгоград; Учитель, 2009.
- 5.Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - Москва: Школьная Пресса. 2008
6. Новикова И.М.Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
7. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009.