

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад № 10» имени преподобного Сергия Радонежского*

**«Современные
здоровьесберегающие
технологии»**

**воспитатель
Щеглова Наталья Павловна**

*« 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
кроватках, 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*



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



*Занятия из серии «Здоровье»
могут быть включены в НОД к качестве
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.*



Упражнения на степах

проводятся под ритмичную музыку: в форме утренней гимнастики, части физкультурного: занятия, досуга или праздника



Технологии эстетической направленности

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



*Мы стремимся к полной
реализации, в жизни каждого
ребенка, трех моментов:*

*достаточной индивидуальной
умственной нагрузки*

*обеспечение условий для преобладания
положительных эмоциональных
впечатлений*

*полное удовлетворение потребности в
движении*