



СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ в детском саду



*Здоровье ребенка- превыше всего...
и наша задача сохранить его.*





«Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов»





**«Забота о здоровье – это
важнейший труд воспитателя. От
жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мироззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои
СИЛЫ»**

В.И. Сухомлинский





ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ -

**это психолого-педагогические
приёмы и методы работы,
направленные на сохранение и
укрепление здоровья ребёнка на
всех этапах его обучения и
развития.**





ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ:

- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;**
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной работоспособности;**
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.**





ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ РАБОТЫ:

**Физкультурные занятия
Подвижные и спортивные игры
Игры эстафеты
Ритмопластика
Корригирующая гимнастика
Пальчиковая гимнастика
Зрительная гимнастика
Дыхательная гимнастика
Коммуникативные игры
Динамические паузы
Релаксация**





ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ.





ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижная игра — это средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать разнообразные движения детей. А разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.





ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Пальчиковая гимнастика – сенсорное развитие кистей рук.

Пальчиковая гимнастика стимулирует речь, воспитывает быстроту реакции и эмоциональную выразительность.





ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.





ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Выполнение упражнений дыхательной гимнастики, способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей (ринита, ринофарингита, гайморита, хронического бронхита и др.) и укреплению иммунитета.





РИТМОПЛАСТИКА

Ритмопластика – это гимнастика с оздоровительной направленностью. Повышает эмоциональный настрой детей, формирует двигательную культуру, совершенствует чувство ритма и музыкальности.





КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА (красивая осанка)

Корригирующая гимнастика – профилактика возможных нарушений осанки. Правильно сформированная грудная клетка, здоровый позвоночник и симметрично развитые мышцы – залог красивой фигуры, физического и психического здоровья дошкольника. Единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет.





КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА (красивые ножки)

Корригирующая гимнастика – профилактика и коррекция возможных нарушений стопы. Единственное средство для укрепления мышц стопы и голени ног, повышающее уровень физической подготовленности, благотворное влияние сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.





КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ

Коммуникативные игры направлены на повышение уверенности в себе, снятие страхов, мышечного и психоэмоционального напряжения, активизацию общения друг с другом, сплочение детского коллектива, формирование положительного отношения к сверстникам.





ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

Динамические паузы – это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки. Массаж лица, кистей рук, пальцев, ритмические упражнения, игры в уголке валеологии (ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, «классики» и т.д.)

- ❖ создают благоприятную атмосферу, снимают напряжение;
- ❖ дают новые знания, умения, навыки и закрепляют их;
- ❖ формируют моральные и нравственные качества;
- ❖ предупреждают появления психологических заболеваний;
- ❖ способствуют выздоровлению.





РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксация – это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий.





МЫ СТРЕМИСМЯ К ПОЛНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ В ЖИЗНИ КАЖДОГО РЕБЁНКА, ТРЁХ МОМЕНТОВ:

- достаточной индивидуальной умственной нагрузки**
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений**
- полное удовлетворение потребности в движении**





Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.





СУЩЕСТВУЕТ ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ СБЕРЕЖЕНИЯ:

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте больше внимания на питание!**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим только добра!**





Благодарю за внимание!

