

Здоровьесберегающие технологии в режиме дня дошкольника



**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**

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**

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми

-  ● **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**
-  ● **2. Технологии обучения здоровому образу жизни**
-  ● **3. Технологии терапевтического воздействия в организованных формах обучения**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- *Динамические паузы*
- *Физминутки*
- *Контроль осанки*
- *Гимнастика пальчиковая;*
- *Гимнастика для глаз;*
- *Оздоровительные игры;*
- *Релаксация*

Мероприятия

Закладывание в

нос

аскалиновой

мази



Мытье рук до локтя водой комнатной температуры



Витаминотерапия



2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика;
- Физкультурные занятия;
- Физкультурные досуги;
- Точечный массаж;
- Спортивные развлечения;
- Гимнастика пробуждения.

Физкультурные занятия



Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояние здоровья и физического развития; повышение работоспособности; расширение функциональных возможностей развивающегося организма; формирование двигательных навыков.



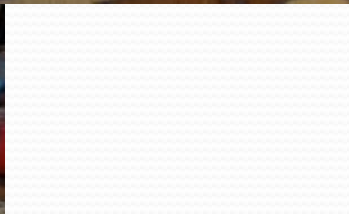
Гимнастика пробуждения



Утренняя зарядка



Физкультурные досуги, Спортивные развлечения, праздники, День здоровья.



Организация питания



Активный отдых

Организация прогулок в любое время года и любую погоду. В содержание прогулки включаются естественные виды движений, подвижные игры и эстафеты, спортивные упражнения типа катания на санках, самокатах.



3. Технологическая терапия чуждого воздействия в организованных формах о бучения

- Музсопровождение режимных моментов;
- Спокойная классическая музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга человека, понижает давление и активизирует иммунную систему организма
- Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса;
- Фитотерапия (подбор комнатных растений)

Технологии музыкального воздействия



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



**« 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