

# Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в ДОУ

Подготовила Старший воспитатель  
Л. А. ГНЕЗДИЛОВА

2020 г.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ — это в первую очередь технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей.

**Цель этих технологий — становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.**

**В связи с этим актуальной становится интегрированное включение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДОУ.**

Назначение таких технологий – объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

***Технологии сохранения  
и стимулирования  
здоровья детей***

# ***Ритмопластика***

Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.



## Динамические паузы

Проводятся во время непосредственно образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида деятельности.



## Подвижные и спортивные игры

Проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — со средней степенью подвижности.



## Пальчиковая гимнастика

Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, но особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.



## Гимнастика для глаз

проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.



## Дыхательная гимнастика

проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.



## Бодрящая гимнастика пробуждения

Проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки



## Релаксация

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия. С этой целью в своей работе педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.



## Самомассаж

Это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики



## Утренняя гимнастика

Проводится ежедневно 8-10 мин



## Физкультурные занятия

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.



## Серия игровых познавательных занятий «Азбука здоровья»

Познавательные занятия и индивидуальная работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Берегите зубы», «Полезность витаминов».



# Серия игровых познавательных занятий «Азбука здоровья».

Познавательные занятия и индивидуальная работа по следующим темам: «Безопасность от А до Я»



## Артикуляционная гимнастика

Помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. С детьми, имеющие дефекты звукопроизношения, занимается логопед.



## Сказкотерапия, Арттерапия.

Позволяют ребёнку раскрыть внутренние резервы эмоций и создают положительное настроение



## **Хромотерапия, «Сухой дождь», «Разноцветный парашют», «Сенсорная тропа».**

Используются для психотерапевтической работы

Они многофункциональны и влияют на множество органов чувств. Особенно показаны детям с ОВЗ.



## Технологии валеологического просвещения родителей

Позволяют привлечь родителей к вопросам здорового образа жизни и задачам здоровьесбережения детей.



# Психолого-профилактические технологии

Семинары и тренинги с педагогами по профилактике профессионального выгорания.



## Медико-профилактические технологии

Организация и контроль питания детей, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН.



Здоровье — это не просто отсутствие болезней или физических дефектов,

**Здоровье - это это состояние  
полного физического,  
психического и социального  
благополучия!**

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !***