



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:

- **Динамические паузы**
- **Подвижные и спортивные игры**
 - **Релаксация**
- **Пальчиковая гимнастика**
 - **Гимнастика для глаз**
- **Дыхательная гимнастика**
 - **Гимнастика бодрящая**
- **Гимнастика корригирующая**
 - **Закаливание**
 - **Кислородный коктейль**
 - **Ритмопластика и др.**

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,



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 коврикам «здоровья»*



Технологии обучения здоровому образу жизни

- **Утренняя гимнастика**
- **Физкультурные занятия**
- **Занятия из серии «Азбука здоровья»**
- **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 с программой, по которой работает ДОУ



Самомассаж и точечный массаж

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



Надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов, как элемент психофизической тренировки. Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется для профилактики ОРЗ, гриппа, для улучшения протекания нервных процессов.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

физкультурные праздники, утренники, досуги, развлечения, дни здоровья...



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



Коррекционные технологии

- **Технология музыкального воздействия**
- **Артикуляционная гимнастика**
- **Арттерапия**
- **Сказкотерапия и др.**

Технология музыкального воздействия



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

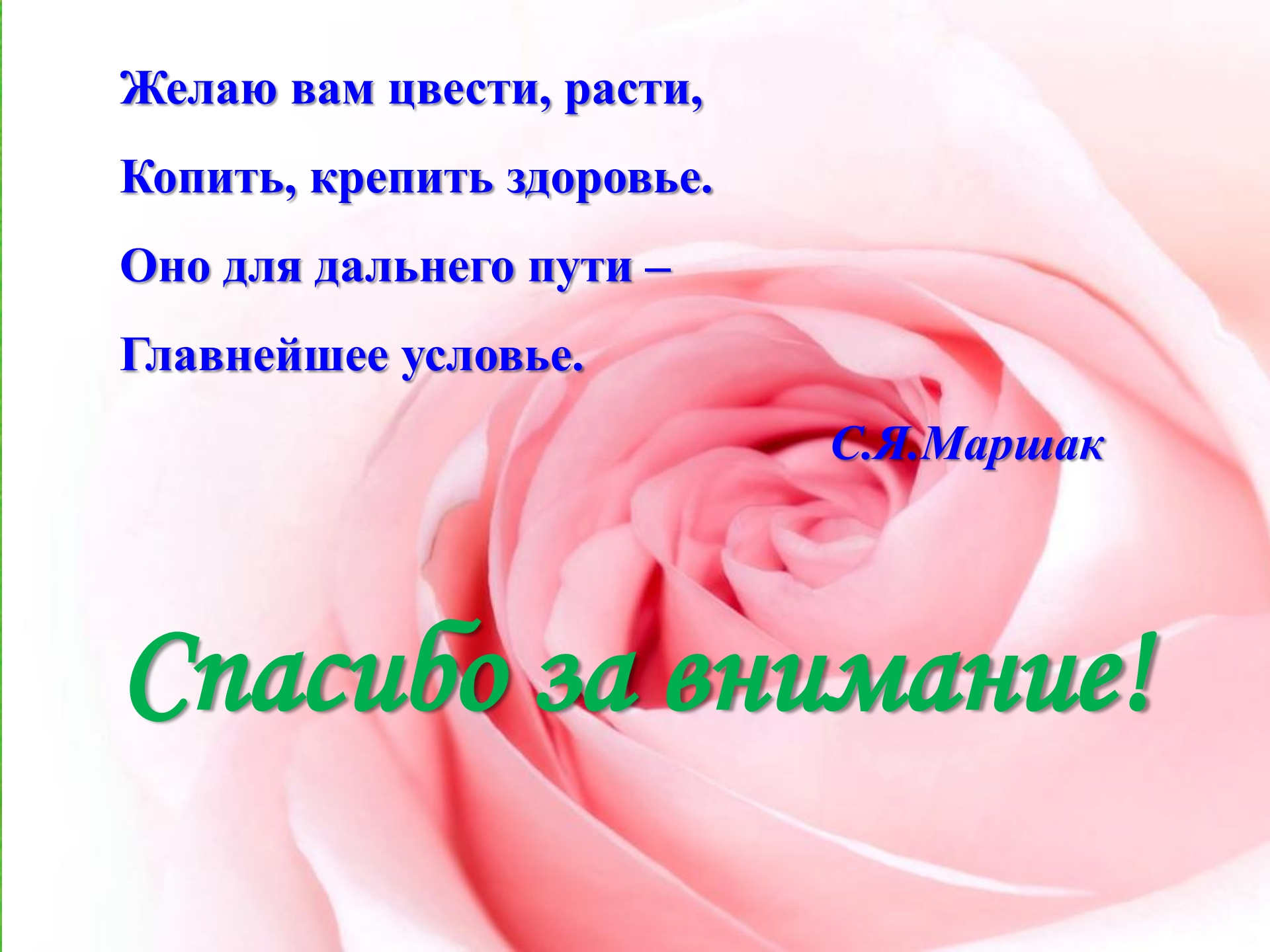
Артикуляционная гимнастика

- *упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.*



Решение родительского собрания

- Создавать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);
- Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, отв. – воспитатели, родители);
- Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, отв. – родители);
- Организовать дома режим дня и питание, приближенное к режиму детского сада (срок – постоянно, отв. – родители);
- В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми.
- Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.



**Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.**

С.Я.Маршак

Спасибо за внимание!