

*«Здоровьесберегающие  
технологии в детском саду»*

*Подготовила: воспитатель  
Н. В. Костина*



*«Детям совершенно так же, как и  
взрослым, хочется быть  
здоровыми и сильными, только  
дети не знают, что для этого  
надо делать. Объясни им, и они  
будут беречься»*

*Януш Корчак*





***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*

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

*Здоровьесберегающие  
образовательные технологии  
делятся на три группы:*

*1. Технологии сохранения и  
стимулирования здоровья*

*2. Технологии обучения здоровому  
образу жизни*

*3. Коррекционные технологии*

# *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*

- *Динамические паузы*
- *Подвижные и спортивные игры*
- *Релаксация*
- *Пальчиковая гимнастика*
- *Гимнастика для глаз*
- *Гимнастика дыхательная*
- *Бодрящая гимнастика*



# Технологии обучения здоровому образу жизни

- *Утренняя гимнастика*
- *Физкультурные занятия*
- *Точечный массаж*
- *Занятия в бассейне*
- *Проблемно – игровые и коммуникативные игры*



# *Коррекционные технологии*

- *Артикуляционная гимнастика*
- *Арт – терапия*
- *Музыкотерапия*
- *Сказкотерапия*
- *Цветотерапия*
- *Су - Джок терапия*



# Су - Джок терапия

- *Воздействует на биологически активные точки организма*
- *Стимулирует речевые зоны коры головного мозга*
- *Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом*
- *Развивает мелкую моторику рук*
- *Развивает память, внимание, связную речь*



# *Гимнастика пальчиковая*



- *Способствует овладению навыкам мелкой моторики*
- *Помогает развивать речь*
- *Повышает работоспособность коры головного мозга*
- *Развивает психические способности: мышление, память, воображение*
- *Снимает тревожность*

# *Дыхательная гимнастика*

- *Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани*
- *Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание*
- *Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения*
- *Повышает общую сопротивляемость организма*



# *Точечный массаж и самомассаж*



- *Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье*
- *Является профилактикой простудных заболеваний*
- *Повышает жизненный тонуса у детей*
- *Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.*



# *Гимнастика для глаз*



- *Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз*
- *Укрепляет мышцы глаз*
- *Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)*

# Релаксация

- *Учит детей расслабляться*
- *Способствует концентрации внимания*
- *Помогает снять напряжение*
- *Снимает возбуждение*



*Применение в работе ДОУ  
здоровьесберегающих технологий,  
повышает результативность  
воспитательно-образовательного  
процесса, формирует у педагогов и  
родителей ценностные  
ориентации, направленные на  
сохранение и укрепление здоровья  
воспитанников*



*Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не  
продаст.  
Его берегите, как сердце, как глаз!!!*



*Спасибо за внимание!  
Будьте здоровы!*

