

## **Слайд №1 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

*Сухомлинский говорил -*

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:  
забота о здоровье – это важнейший  
труд воспитателя. От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы».*

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С. И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Так появилась необходимость в здоровьесберегающих образовательных технологиях.

**Что такое здоровьесберегающие технологии?**

Это технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель:** 1 – обеспечение здоровья воспитанника детского сада.

2 - валеологическому просвещению родителей.

**Слайд №2**

**Всего три вида здоровьесберегающих технологий:**

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья,**
- 2. Технология обучения здоровому образу жизни,**
- 3. Коррекционные технологии.**

Педагоги ДОО постоянно осваивают комплекс мер, направленных на сохранение здоровья детей на всех этапах его обучения и развития. Каждый год мы стараемся внедрять новые разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Я хочу познакомить с некоторыми из них.

### Слайд №3

- **Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Каждому виду деятельности педагоги подбирают физминутки разной направленности:
1. **Пальчиковая гимнастика** используется на таких видах деятельности где задействованы пальчики детей (лепка, рисование, аппликация и др.), а также в любой удобный отрезок времени. Тренирует мелкую моторику и стимулирует речь, пространственное мышление, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Пальчиковая гимнастика полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Воспитатели так же используют комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное воздействие (кинезиологические упражнения).  
*(Включить ИКТ)*
  2. **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется показ педагога и ИКТ.

### Слайд №4

3. **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. Такой вид гимнастик проводятся на индивидуальных занятиях с учителем – логопедом, на музыкальных занятиях проводятся распевки которые формируют не только устойчивые речевые и певческие навыки, но и играют важную роль в охране детского голоса и профилактике болезней дыхательных путей. В прошлом учебном году у нас был целый проект «Послушный ветерок», посвященный правильному дыханию.

### Слайд №5,6,7,8,9

- **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

### Слайд №10

- **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский,

Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Такие упражнения используются на физкультурных занятиях, во время эмоционального и двигательного напряжения детей и перед сном.

#### **Слайд №11,12,13,14**

- **Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. Для профилактических целей были приобретены и изготовлены родителями специальные массажные коврики. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Принцип здорового образа жизни должен стать жизненным принципом каждого педагога, родителя, ребенка. Систематичная и последовательная работа в течение всего периода пребывания ребенка в детском учреждении над формированием и укреплением здоровья, его полноценным развитием дает свои плоды.

Результаты физического развития зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний. Всем педагогам прежде всего хочу, пожелать здоровья, не переутомляться на работе и конечно вести здоровый образ жизни.

Будьте все здоровы!!

Здоровому – всё здорово!