



Понятие о средствах и формах здоровьесберегающих технологий

*Сунцова Екатерина Евгеньевна,
Воспитатель МДОУ
«Детский сад № 22»*

Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)

Здоровьесбережение — это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, включающий в себя набор определенных профессиональных действий, позволяющих педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.



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.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников



Задачи здоровьесбережения

сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности

создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей

создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения



Виды здоровьесберегающих технологий

*Технологии
сохранения и
стимулирования
здоровья*

*Коррекционные
технологии*

*Технологии
обучения здоровому
образу жизни*



Технологии сохранения и стимулирования



Динамические паузы



Дыхательная гимнастика



Подвижные и спортивные игры



Релаксация



Гимнастика пальчиковая



Гимнастика для глаз



Технологии обучения здоровому образу жизни



Физкультурные занятия



Почечный массаж



Занятия в бассейне



Проблемно – игровые и
коммуникативные игры



Активный отдых



Спортивные праздники



Коррекционные технологии



Сказкотерапия



Цветотерапия



Музыкотерапия



Ароматерапия



Психогимнастика



Су-Джок терапия



Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

- ✓ Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
- ✓ Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.
- ✓ Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.
- ✓ Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка
- ✓ Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
- ✓ Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.



Десять золотых правил здоровьесбережения

- *Соблюдайте режим дня!*
- *Обращайте больше внимания на питание!*
- *Больше двигайтесь!*
- *Спите в прохладной комнате!*
- *Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!*
- *Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!*
- *Тоните прочь уныние и хандру!*
- *Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!*
- *Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!*
- *Желайте себе и окружающим только добра!*

