Современные здоровьесберегающие технологии используемые в детском саду

Выполнила: Хмелькова Ольга Викторовна
инструктор по физической культуре

Здоровьесберегающие технологии

целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия

- ребёнка и педагога
- ребёнка и родителей
- ребёнка и доктора

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий :

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки ЗОЖ
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика после сна

Динамические паузы

Во время НОД, 2-5 мин.,по мере утомляемости детей

Подвижные и спортивные игры

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней подвижности.

Релаксация

Используется классическая, спокойная музыка, звуки природы.

Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать. Ляжем тихо на кровать. И тихонько будем спать.

Будто мы лежим на травке…
На зелёной мягкой травке…
Греет солнышко сейчас,
Руки тёплые у нас.
Жарче солнышко пригрело
-И ногам тепло, и телу.
Дышится легко, вольно, глубоко

Пальчиковая гимнастика

Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.

Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 минут, в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

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 после сна

Проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин., в её комплекс входят: упражнения на кроватках на пробуждение, коррекция плоскостопия, воспита ние правильной осанки.

Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- **Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию**
- Самомассаж
- Активный отдых

Утренняя гимнастика

Точно знаем : поутрам
Взрослым всем и малышам
Чтоб стать сильным и здоровым
Не болеть и быть весёлым,
Надо быстро просыпаться
И зарядкой заниматься.

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию

Проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ

Самомассаж

Проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамических пауз

Активный отдых

Физкультурные досуги и праздники, «Дни здоровья», музыкальные досуги

Коррекционные технологии

- Артикуляционная гимнастика
- Сказкотерапия
- Технология музыкального воздействия

Артикуляционная гимнастика

Упражнения для тренировки органов артикуляции(губ, языка, нижней челюсти), которые необходимы для правильного звукопроизношения.

Сказкотерапия

Работа с родителями

Педагогические беседы, общие и групповые родительские собрания, консультации, выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями, участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов, совместное создание предметно развивающей среды.