

МБДОУ ЦРР- «Детский сад №116»

***«Использование  
здоровьесберегающих технологий  
в НОД»***

***Составила:  
Лопатина И.Ю.***



*«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

- *Динамические паузы*
- *Подвижные и спортивные игры*
- *Релаксация*
- *Гимнастика пальчиковая*
- *Гимнастика для глаз*
- *Гимнастика дыхательная*
- *Утренняя гимнастика*
- *Прогулка*
- *Ходьба по корригирующим дорожкам*

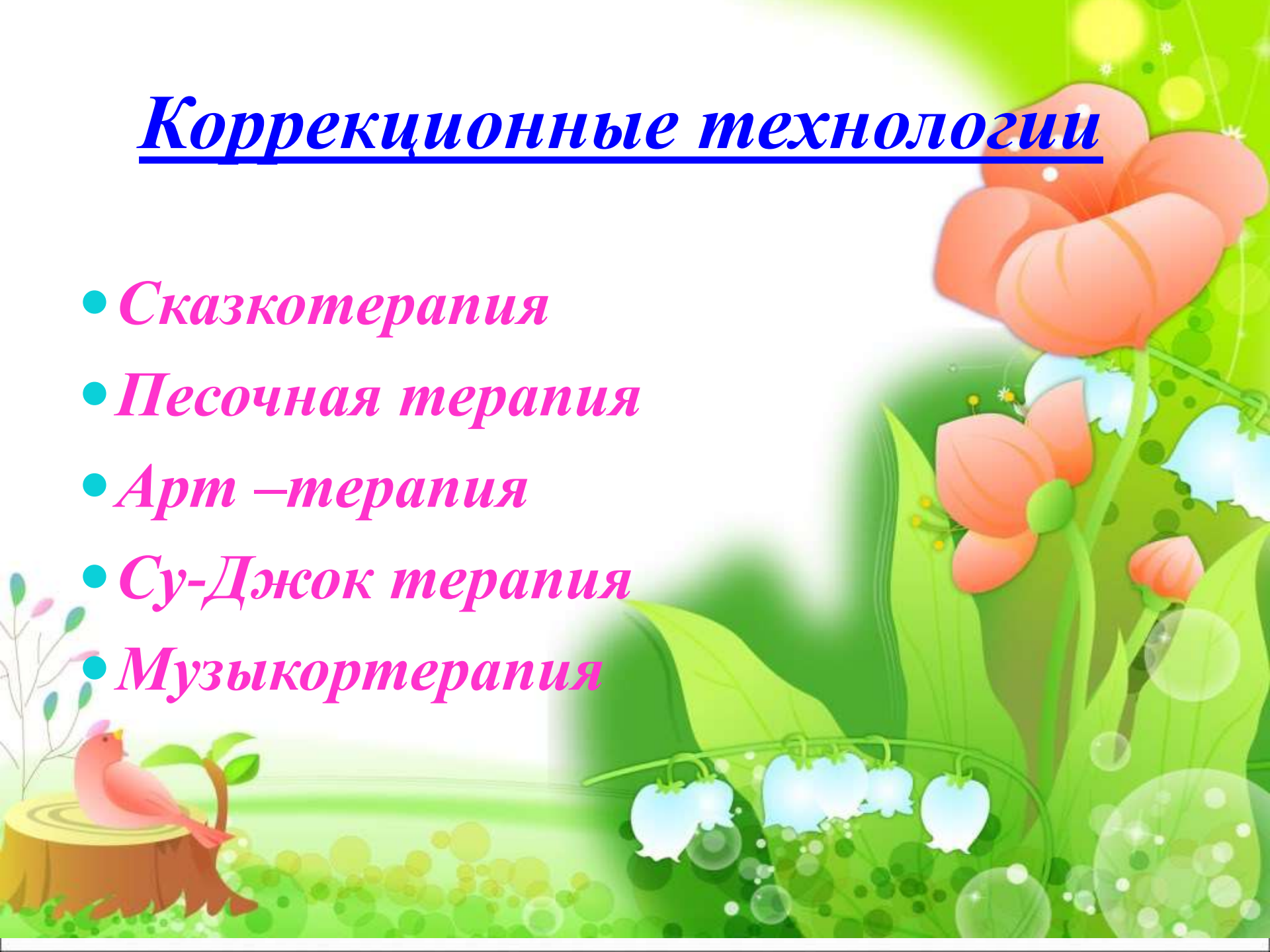


# Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурные занятия
- Точечный массаж
- Закаливание
- Проблемно – игровые и коммуникативные игры

# *Коррекционные технологии*

- *Сказкотерапия*
- *Песочная терапия*
- *Арт –терапия*
- *Су-Джок терапия*
- *Музыкортерапия*



# *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



# 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



# Точечный массаж и самомассаж

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



# *Ходьба по корригирующим дорожкам*



- *устраняет сонливость и вялость после пробуждения;*
- *улучшает настроение и самочувствие;*
- *повышает умственную и физическую работоспособность;*
- *улучшает работу сердца и лёгких, снабжающих органы кислородом и питательными веществами*

# *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)*



# *Динамические паузы, утренняя гимнастика физкультурные занятия*



# Релаксация

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



# Музыкотерапия

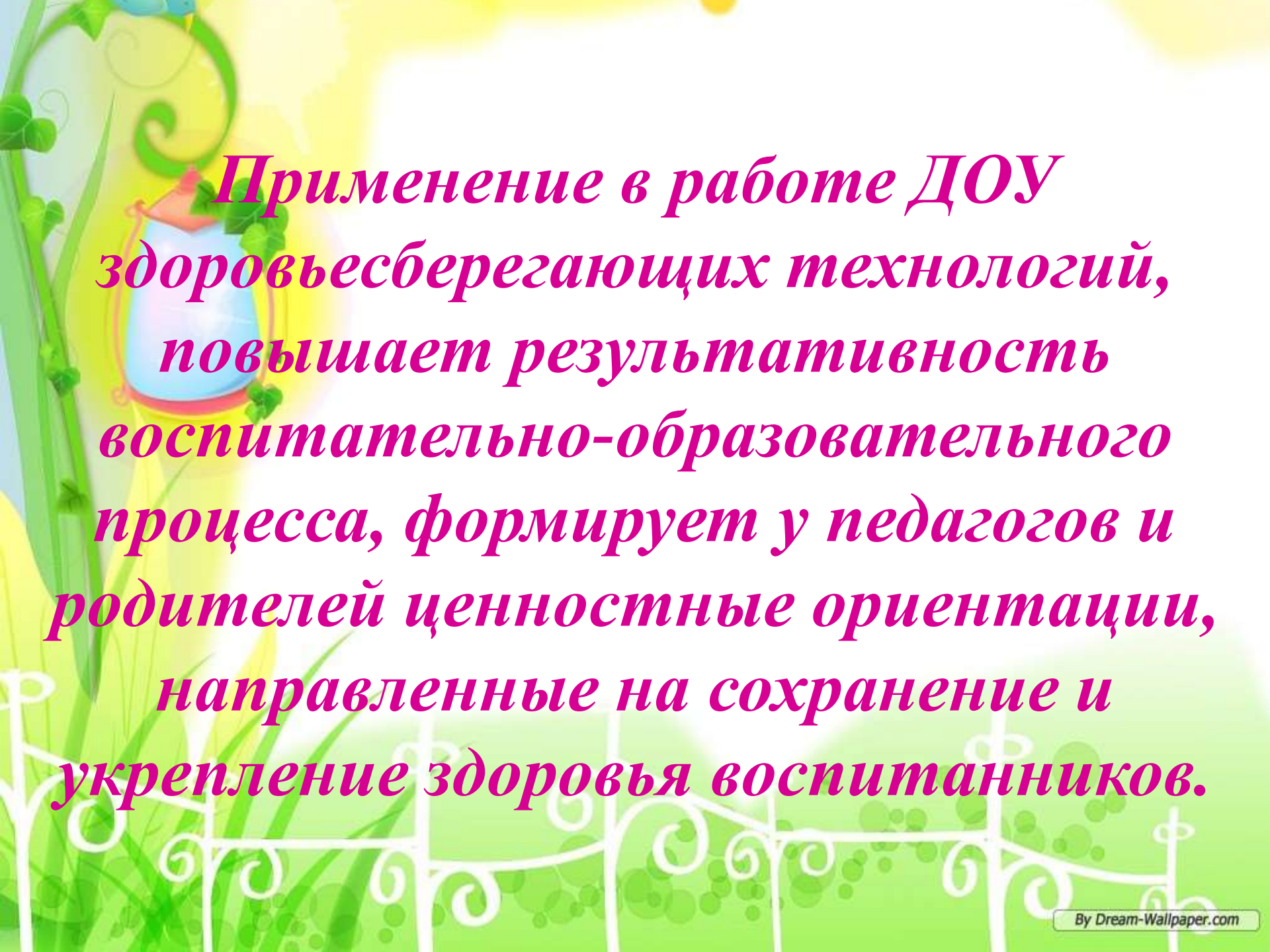
- *Повышает иммунитет детей*
- *Снимает напряжение и раздражительность*
- *Снимает головную боль*
- *Восстанавливает спокойное дыхание*



# Прогулка

- *Повышает иммунитет детей*
- *Профилактика простудных заболеваний*
- *Профилактика утомления*





*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!!!*

