

«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.



Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Главные составляющие здорового образа жизни:

- распорядок дня;
- свежий воздух;
- двигательная активность;
- здоровое питание;
- гигиена;
- психическое и эмоциональное состояние;
- хороший сон.



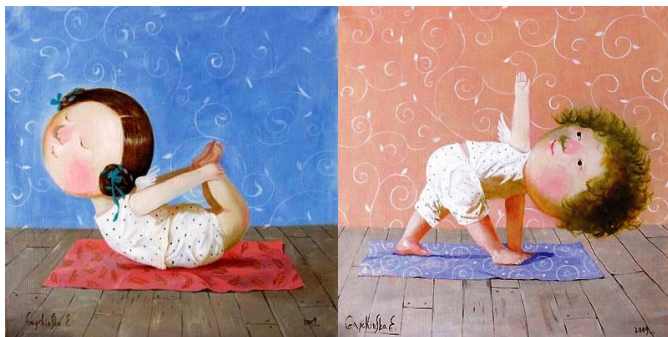
Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад
№90 «Надежда»
(МБДОУ ЦРР – «Д/с №90»)

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ



Разработала воспитатель
Ю.А. Басакина

Цель здоровьесберегающих технологий обеспечить детям возможность сохранения здоровья за период пребывания в детском саду, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Здоровьесберегающие технологии, используемые с детьми:

- Сказкотерапия
- Динамические паузы (физкультминутки)
- Технология музыкального воздействия (музыкотерапия)
- Релаксация.
- Самомассаж.
- Утренняя гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Гимнастика после дневного сна (бодрящая гимнастика)
- «Босоножье» - ходьба босиком (стопотерапия)
- Подвижные и спортивные игры
- Коммуникативные игры
- Оздоровительные игры
- Кинезиологические упражнения

Здоровьесберегающие технологии в помощь родителям.

Пальчиковая гимнастика с элементами массажа биологически активных зон

Самомассаж (поглаживание, похлопывание, поглаживание)

Мы умоем глазки, чисто вытрем нос, Наружим щеки, подрисуем бровь- Правую и левую, а теперь вот так (обе) Проведем вдоль уха и погладим шею, Водой чуть-чуть побрызгаем и вытремся скорее.

Гимнастика для глаз

Посмотрите далеко,

Дети вытягивают руки вперед, распрямляют ладони и смотрят на ладони.

Посмотрите близко,

Подносят ладони близко к глазам.

Посмотрите высоко,

Поднимают руки вверх

Посмотрите низко.

Опускают руки вниз.

Кинезиологические упражнения

(гимнастика для мозга) Развивает межполушарное взаимодействие Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека и расширяются границы возможностей его мозга.

Игра «Ухо — нос — хлопок»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

Советы как приучать ребенка к здоровому образу жизни:

Привлекайте ребенка в совместным походам за продуктами и приготовлению пищи. Поход в продуктовый магазин это прекрасная возможность познакомить детей с разными продуктами, которые вы употребляете в пищу. Попросите ребенка изучить прилавки в магазине, а потом помочь вам найти и выбрать необходимые продукты по вашему списку. Когда вы готовите семейный ужин, зовите своих детей на помощь. Во взрослой жизни ребенка навыки приготовления пищи очень пригодятся. Когда человек умеет готовить, он меньше потребляет полуфабрикатов и фастфуда. Во время совместного приготовления ужина у ребенка появится желание пробовать новые блюда, в процессе приготовления которых он участвовал.

