

*МБДОУ
«Детский сад №80 «Реченька»*

**«Современные
здоровьесберегающие
технологии»**

**воспитатель
Хаертдинова Лейсан Радиковна
первая квалификационная
категория**

*« Забота о здоровье — это
важнейший труд воспитателя. От
жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в
свои силы»*

В. А. Сухомлинский

*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.

Здоровьесберегающие образовательные технологии

- **технологии обеспечения гигиенически оптимальных условий проведения воспитательно-образовательного процесса**
- **технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса**
- **психолого-педагогические технологии**

Задачи здоровьесбережения

- **создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей**
- **сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности**
- **создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения**

*Формы организации
здоровьесберегающей работы
в группе № 10*



Физкультурное занятие

***Проводятся в хорошо проветренном
помещении 2-3 раза в неделю, в спортивном
зале.***





Подвижные и спортивные игры

Проводят воспитатели, инструктор по физическому воспитанию. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.





Гимнастика бодрящая, закаливание

*Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Форма проведения различна: упражнения на
кроватьках, ходьба по ребристым дощечкам.
Проводит воспитатель.*



Гимнастика пальчиковая

Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем . Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.



Гимнастика дыхательная

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики



Гимнастика для глаз

*Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время
и во время занятий, чтобы снять зрительную
нагрузку у детей.*

Гимнастика для глаз



картотека

Ветер



Ветер дует нам в лицо
(часто моргают веками)

Закачалось деревцо
(поворачивая голову,
смотрят влево-вправо)

Ветер тише, тише
(медленно приседают,
опускают глаза вниз)

Деревцо все выше, выше.

(Встают и глаза поднимают вверх)

Белка



Белка дятла поджидала,
(резко перемещают взгляд
вправо-влево)

Гостя вкучено угощала.
Ну-ка, дятел, посмотри!
(смотрят вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.

Пообедал дятел с белкой
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки
(закрывают глаза, гладят веки
указательным пальцем)

Тише, тише

❄️ Как на горке снег, снег,
(поднять обе руки вверх
и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой - снег, снег.

(опустить руки,
посмотреть на кончики пальцев)

И под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони вместе у щека.)

Тише, тише - не шуметь!

(приложить указательный палец
ко рту «Тсс!».)



Профилактические упражнения для глаз

15 колебательных движений по горизонтали справа налево,
слева направо.

15 колебательных движений по вертикали:
вверх-вниз, вниз-вверх.

15 вращательных движений глазами слева направо.

15 вращательных движений глазами справа налево.

15 вращательных движений глазами в правую,
затем в левую стороны - "восьмерка"



Занятия из серии «Здоровье»

могут быть включены в НОД к качеству познавательного характера



ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ И ИГРОВЫЕ КАРТОЧКИ

ГОЛОВА
ШИЯ
ГРУДА
РУКА
ЛОКОТЬ
ПЛЕЧО
СЕРДЦЕ
ПЕЧЕНЬ
ЖЕЛУДОК
СЕРДЦЕЧКО
ПОЛКА
ВОЛОСКИ
СТОПА

ОРГАНЫ ЧУВСТВ
НОС (обоняние)
УХО (слух)
РУК (осяз)
ПЯТЬ (осяз)
ГЛАЗ (зрение)
КОЖА (осязание)

ВИДО
ГОРЛО
КРОВЬ
ПЯТЬ
НОС
ГЛАЗ
УШКА
НАЗВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ
ПОДСКАЗКА
УКАЗАТЕЛЬНЫЙ
СРЕДНИЙ
БЕЗЫМЯННЫЙ
МАЛЫШ

1 Попробуй сосчитать! Показывай пальцами! Считай до 10! Если не можешь сосчитать!

2 Попробуй сосчитать! Показывай пальцами! Считай до 10! Если не можешь сосчитать!

3 Попробуй сосчитать! Показывай пальцами! Считай до 10! Если не можешь сосчитать!

4 Ты умеешь сосчитать? Попробуй сосчитать! Показывай пальцами! Считай до 10! Если не можешь сосчитать!

5 Ты умеешь сосчитать? Попробуй сосчитать! Показывай пальцами! Считай до 10! Если не можешь сосчитать!

Спорт

СПОРТИВНЫЙ

Девочка

Как избежать неприятностей

РОДИТЕЛИ для родителей

Если мамы поранился

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА







Самомассаж

Проводится различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ.минуток, в целях профилактики простудных заболеваний. Проводят воспитатели.



Сказкотерапия

Одна из важных целей этих занятий - преобразовать отрицательные образы в положительные, чтобы мир ребенка был красив и радостен.

Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.

Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.



Технологии музыкального воздействия

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель





Какие здоровьесберегающие образовательные технологии используются в работе с родителями

Консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, осветить эти вопросы так же и на родительских собраниях; папки-передвижки; личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы); анкетирование; совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Укрепляем иммунитет».

Мәктәпкәчә яшьтөгә балаларның хәрәкәтлә тәгәр
уеннары аша физик сыйфатларын үстөрү



“Иммунитетны ныгытабыз”

Һәр ата-әни баласының авырмайчы, сау-сәламәт булып үсүен теләй. Тик бала организмы дөньядагы барлык микроорганизмнарға каршы торырга өйрәнәчәк, ачык иммунитетны ныгытасын, бу мөмкин түгел. Ә иммунитет системасының ныгуын өстәп утырарга кирәк.

1. Иммунитетны ныгытуның беренче ысулы. Препаратлар эскертү. Аларны табиб ышан билгеләргә таян! Беренче карашка бер зыггы булмаган дару да бала сәламәтлеген өстәп курсыныч булырга мөмкин. Шуңа күрә сабып сәламәтлеген өстәп шәрһәтәгыз.

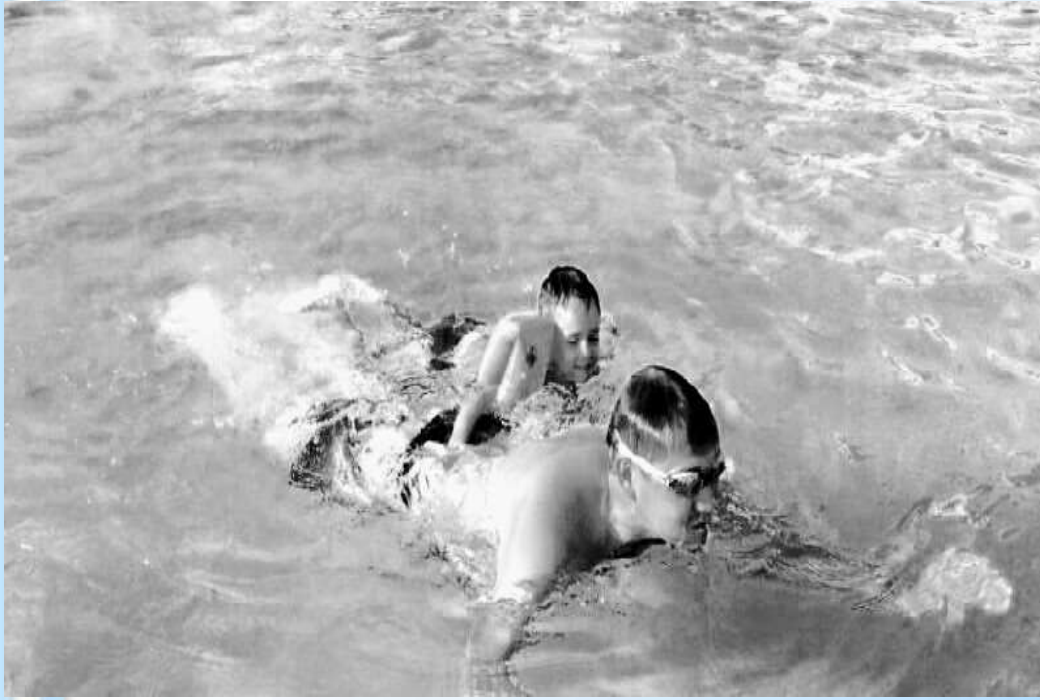
2. Иммунитетны ныгытуның икенче ысулы. Физиология ысулы иммун системасының табигый стимуляторларын активлаштырудан гыйбарәт. Алар оңсу; ачык, салкын һәм хәрәкәт. Тик бу баланы ап тәгәрәткә көч салкын кәчкә урамга күчтәп чыгарырга хәрәкәт дигән сүз түгел. Ни мөһиме – бала

Экологик әчтәлекле бармак уеннары









Забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.