

# **«Растим здоровых детей»**

**(физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ)**

**СОВРЕМЕННЫЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**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.

**Цель здоровьесберегающих технологий** – обеспечение сохранения здоровья, и умения использовать полученные знания в обычной жизни.

### **ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:**

- \* сохранить здоровье детей;
- \* создать условия для их своевременного и полноценного физического и психического развития;
- \* обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

# Группы здоровьесберегающих технологий



# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Стретчинг
- Ритмопластика
- Подвижные и спортивные игры
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Ортопедическая гимнастика
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Воздушный душ



# Ритмопластика



# Подвижные и спортивные игры



# Гимнастика для глаз



# Дыхательная гимнастика



# Релаксация



# Пальчиковая гимнастика



# Воздушный душ



# Технологии обучения здоровому образу жизни

- физкультурное занятие
- проблемно-игровые технологии
- коммуникативные игры
- занятия из серии «Здоровье»
- самомассаж
- точечный самомассаж

# Физкультурное занятие



# Самомассаж



# Точечный массаж



# Коррекционные технологии

- арттерапия
- технологии музыкального воздействия
- сказкотерапия
- технологии воздействия цветом
- технологии коррекции поведения
- психогимнастика
- фонетическая и логопедическая ритмика

# Заключение

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.



## 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!
- \* Гоните прочь уныние и хандру!
- \* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- \* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- \* Желайте себе и окружающим только добра!