

«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.

## Десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Курочкина Светлана Васильевна –  
воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 15»  
Камень-на-Оби  
2016 г.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»

Жан Жак Руссо



## ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ



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



**Здоровьесберегающие технологии, используемые с детьми на занятиях:**

- Сказкотерапия
- Самомассаж.
- Релаксация.
- Биоэнергопластика
- Ароматерапия
- Пескотерапия
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- 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,  
Нарумяним 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».*

### **Принципы здоровьесберегающих технологий:**

- «Не навреди!»
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

