

*МБДОУ  
«Детский сад №80 «Реченька»*

**«Современные  
здравьесберегающие  
технологии»**

*воспитатель  
Хаертдинова Лейсан Радиковна  
первая квалификационная  
категория*

*«Забота о здоровье — это  
важнейший труд воспитателя. От  
жизнерадости, 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 здравьесбережения**

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

*Формы организации  
 здоровьесберегающей работы  
 в группе № 10*



**Физкультурное занятие**  
*Проводятся в хорошо проветренном  
 помещение 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  
кроватках, 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 моргаем веками)

Закачалось деревцо  
(поворачивая голову,  
смотрят влево-вправо)

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

Деревцо все выше, выше.  
(всмажут и глаза поднимают вверх)

## Белка



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

Гостию видено чгощала.  
Иц-ка, дятел, посмотри!  
(смотрят вверх-вниз)

Вот орехи - 1,2,3.  
Пообедал дятел с белкой  
(моргают глазками)

И пошел играть в горелки  
(закрывают глаза,глядят вперед  
чкозумельным 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 и щека.)

Тише, тише - не шуметь!

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



## Профилактические упражнения для глаз

15 калебатильных движений по горизонтали справа налево.  
слева направо.

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



15 вращательных движений глазами слева направо.



15 вращательных движений глазами справа налево.  
затем вправо, затем влево стороны - "восьмерка"

# **Занятия из серии «Здоровье»**

*могут быть включены в НОД к качеству  
познавательного характера*







## Как правильно питаться?

Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам.





## **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 настроя и пр. Проводят  
воспитатели и музыкальный руководитель*





## *Какие здоровье сберегающие 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 также 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».*

Мактоюкча жылтаге балаларның ҳарекаттар тапар  
үснини аша физик сыйфаттарны үстерү



### “Иммунитетны ныттыбыз”

Бар ата-ана балалыктың ишчелмийчى, скуч-сазылағы булык  
үүснен тела. Тис бала организмим даңыздары барлық  
мистобандарга каршы торырга «броневане», азын  
иммунитетни ныттыбыз, бу мискин түтөп. О инене  
шартемескендең выгүйүн иштөө ушында көрнө.

1. Иммунитетни ныттуудың беренче шауды. Препараторлар  
жерту. Айрын табиб ынаң билүелдердеги таңы! Беренче  
карашкан бер зыны булматын зару да бала созаматадеги очоң  
куралының булырга мөмкүн. Шууда куро сабый сазаматадеги  
белди шашмармагыз.

2. Иммунитетни ныттуудың ишече шауды. Фитнезология  
мызуз иммун системасының табигый стимулаторы – түт  
жастыншырудан сыйбарат. Азар очуу, ачыны, салыны да  
коркот. Тис бу балалын ан тогтарга көн салыны киенес урамга  
куйт чыгарыпсыз көркөн диген суз түтөп. Ни майине – бала

Экологик эчтәлекле бармак үснини









*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, вырастали и выходили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.*