

***«Формирование осознанной потребности  
в ведении здорового образа жизни в  
процессе использования современных  
здоровьесберегающих технологий»***

*Подготовила воспитатель первой квалификационной категории  
Веслополова Юлия Валериевна*



**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

**Успешный ребенок-здоровый ребенок!**

**Здоровьесберегающие технологии** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

## Актуальность

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к современным детям предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного эмоционально-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.





**Цель:** создание условий дошкольнику для формирования у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

**Задачи:**

- ◆ Сохранить здоровье детей, повысить двигательную активность и умственную работоспособность.
- ◆ Улучшить психоэмоциональное самочувствие и снизить заболеваемость дошкольников, повысить уровень физической подготовленности.
- ◆ Сформировать осознанную потребность в ведении здорового образа жизни.



# Здоровьесберегающие технологии

## 1 Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Подвижные игры
- Динамические паузы
- Зрительная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Бодрая гимнастика
- Релаксация
- Закаливание
- Игровой стрейчинг

## 2 Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурные занятия
- Массаж, самомассаж
- Бассейн
- Прогулки на свежем воздухе
- Спортивные секции

## 3 Коррекционные технологии

- Сказкотерапия
- Песочная терапия
- Су-джок терапия
- Арт-терапия
- Музыкотерапия

# Здоровьесберегающее пространство:

Спортивный уголок  
«Чемпион»



Прогулочная площадка



Спортивный зал



Участок для прогулок



Групповая комната



Музыкальный зал



Кабинет для физиопроцедур



Бассейн



Комната для релаксации



*Взаимодействие специалистов детского сада в решении здоровьесберегающих*

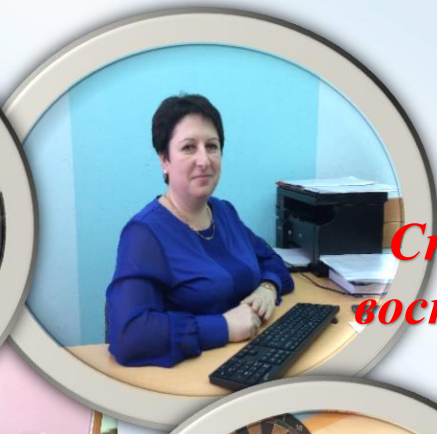
*Заведующий*



*Воспитатель*



*Старший воспитатель*



*Музыкальный руководитель*



*Инструктор по физической культуре*



*Медицинская сестра*



*Учитель-логопед*



*Инструктор по плаванию*





## Игры-соревнования

# Подвижные и спортивные игры

## Хороводные игры

## Игры-эстафеты



Развитие физических качеств,  
инициативы, самостоятельности.

## Динамические паузы

Снимают напряжение,  
восстанавливают  
работоспособность.







## Утренняя гимнастика



Формирование у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, воспитание целеустремленности, организованности.



## Бодрящая гимнастика

Поднимает настроение и мышечный тонус с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.





## **Пальчиковая гимнастика**

Развивает тактильную чувствительность, мелкую моторику.



## **Зрительная гимнастика**

Помогает переработать полученную информацию **через** органы зрения, снять усталость.



## **Дыхательная гимнастика**

Развивает способность правильно дышать в процессе речи.



## *Закаливание*

Развивает выносливость организма, укрепляет иммунную систему.



## *Релаксация*

Помогает снять напряжение, возбуждение, способствует концентрации внимания.





## *Игровой стрейчинг*

Формирует правильную осанку, снижает риски травматизма, развивает подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение.



## Физическая культура



Развитие гармоничного телосложения,  
потребности в ежедневных физических  
упражнениях.

## Бассейн

Укрепляет нервную,  
дыхательную, сердечно-  
сосудистую системы.  
Улучшает физические  
способности: координацию  
движений, силу, выносливость.



## Прогулки на свежем воздухе



Профилактика утомления,  
восстанавливает сниженные в  
процессе деятельности  
функциональные ресурсы  
организма.



## Массаж. Самомассаж.

Повышает тонус и работоспособность всего организма.



## Су-джок терапия

Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах.



## *Песочная терапия*

Снятие внутреннего напряжения, гармонизация психоэмоционального состояния, развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук.



## *Сказкотерапия. Музыкакотерапия*



Формирование психологического здоровья, гармонизация внутреннего мира ребенка.

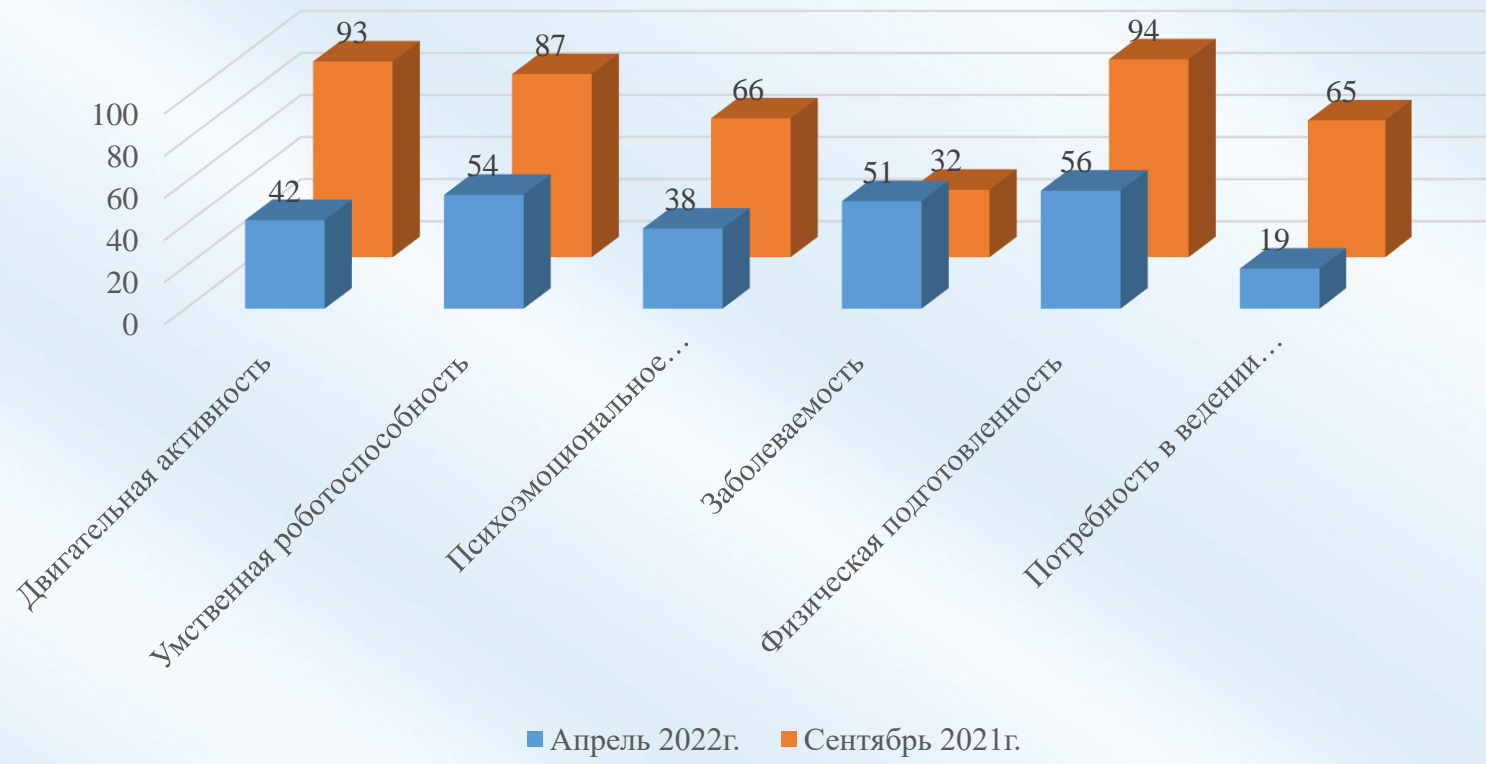




## Арттерапия

Развивает эмоциональную сферу ребенка, закрепляя доверие к миру. Снимает негативные стрессовые состояния.





**Вывод.** Каждая технология имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.



*Благодарю за внимание!*