

# *Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе .*

Воспитатель МДОУ  
Детский сад №2 «Солнышко»  
Ярославцева Т.В.

Охрана здоровья детей и его укрепление является одной из основных задач каждого дошкольного учреждения. При этом заботятся не только о физическом, но и о психическом и социальном благополучии малышей.

Само понятие «здоровье» представляет собой интегральное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности.

Здоровьесбережение – система мероприятий по сохранению здоровья детей.



## Направление здоровьесберегающих технологий:

- ✓ Стимулирование и сохранение здоровья детей дошкольного возраста.
- ✓ Обучение правильному и здоровому образу жизни дошкольников
- ✓ Коррекция состояния здоровья.



## 1. Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика — это специальные упражнения и игры, которые помогают развить мелкую моторику рук, речь и чувство ритма.

Повторяющиеся движения укрепляют нервно-мышечные связи, улучшая точность и координацию кистей и пальцев.

Впоследствии это важно для формирования навыков письма, рисования, лепки и многих бытовых действий.





## 2. Дыхательная гимнастика

Очень важно уделять внимание и правильному дыханию. Во время вдоха грудная клетка должна расширяться, при этом входящий в легкие воздух попадает в альвеолы, где кровь насыщается кислородом. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью. Стимулирующие упражнения необходимы не только детям, страдающим от частых простудных заболеваний, бронхитов, пневмоний, астмы, но и относительно здоровым малышам.







### 3. Динамические паузы во время занятий

Особое внимание должно уделяться отдыху детей во время образовательного процесса. По мере утомляемости детей необходимо делать специальные паузы. При динамических паузах можно выполнять элементы дыхательной гимнастики, делать упражнения для пальчиков и глаз.

Динамические паузы — прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение.





## 4. Гимнастика пробуждения

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);

увеличить тонус нервной системы;

усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);





## 5. Сказкотерапия

В сказке заложены извечные истины и человеческие ценности, на которые сказка ненавязчиво намекает ребенку.

Сказки воспитывают в ребенке хорошие человеческие качества.

Переживая эмоции героев, ребенок учится различать эмоции и чувства. В дальнейшем это пригодится ему во взрослой жизни. Малыш учится понимать и различать, что хорошо, а что плохо, где добро, а где зло. Если вовремя рассказать ребенку правильную сказку, эффект будет таким же, как у взрослого, прошедшую психологическую консультацию у опытного психолога.





## 6. Подвижные игры

Подвижные и спортивные игры развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.





## 7. Занятия по физкультуре

- ✓ Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар».
- ✓ Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния ребенка.



## **8. Закаливание (умывание рук по локоть холодной водой), хождение босиком**

Закаливание в детском саду направлено на тренировку защитных сил организма и повышение устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды.



## 9. Утренняя гимнастика

Организм активизируется, когда дети выполняют утреннюю зарядку, их тело начинает просыпаться. Упражнения помогают разогнать кровь по организму, что делает детей более активными и бодрыми.

Во время зарядки развивается координация и гибкость, дети выполняют различные движения — прыжки, наклоны, повороты. После утренней зарядки дети становятся более радостными и готовыми к новым приключениям в течение дня.





## 10. Прогулка

На прогулке дети активно двигаются, дышат свежим воздухом, познают окружающий мир, приучаются к труду.

Прогулка — доступное средство закаливания детского организма, она повышает его выносливость и устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети много двигаются, движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. У дошкольников развивается ловкость, выносливость, двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.







## 10. Изотерапия - это метод арт-терапии, основанный на изобразительной деятельности, в первую очередь рисовании, лепки, аппликации и т.д.

### Направленность изотерапии:

- Активация мышления и речи.
- Развитие дыхательного аппарата, саморегуляции, контроль дыхания.
- Развитие мелкой моторики.
- Снятие нервно-психического напряжения.
- Моделирование положительного психоэмоционального состояния.







## 11. Гимнастика для глаз

90% информации детям поступает как раз через глаза. Они работают на протяжении всего времени бодрствования ребенка, испытывая подчас колоссальную нагрузку.

Гимнастика для глаз укрепляет глазные мышцы, снимает напряжение, предупреждает утомление, улучшает кровообращение в глазах.





Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, которую мы используем в работе в нашей группе, имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни.



Спасибо за внимание!

