

# *Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе*

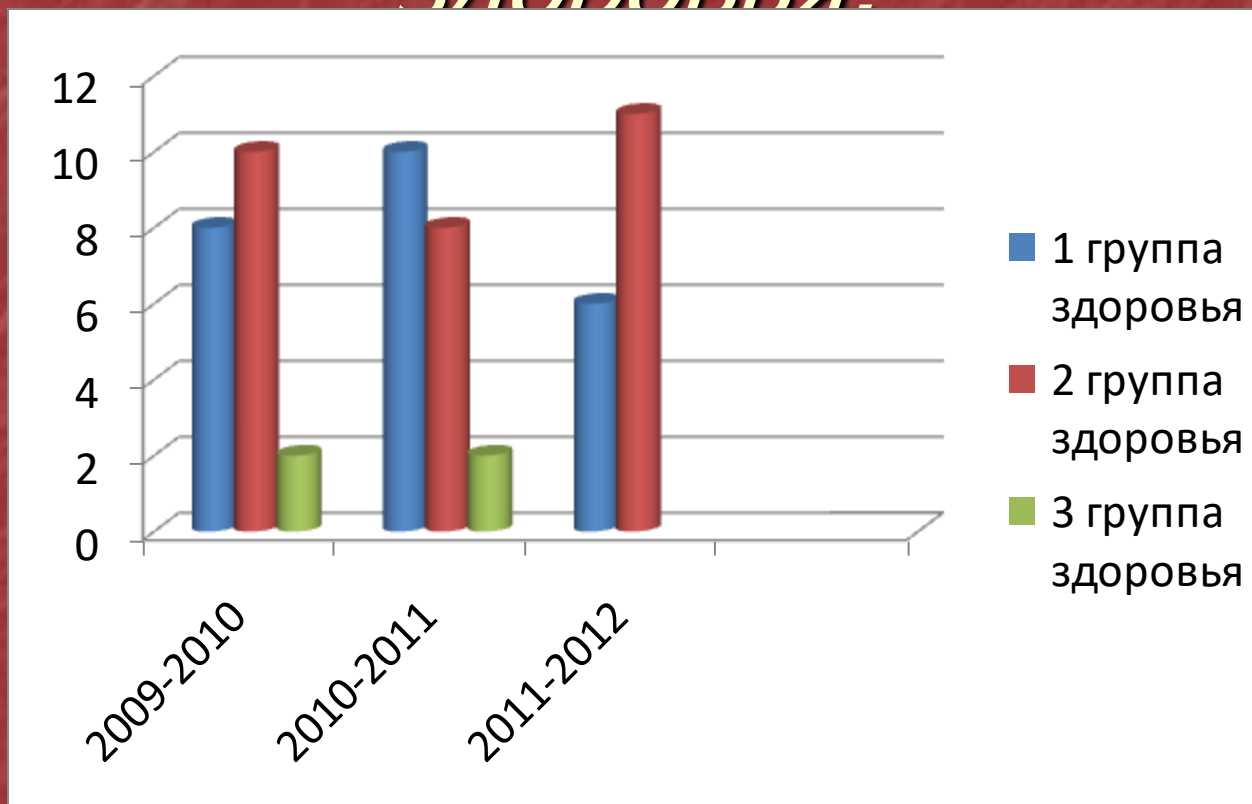


# Здоровьесберегающие

ТЕХНОЛОГИИ - система мер,  
включающая взаимосвязь и  
взаимодействие всех факторов  
образовательной среды,  
направленных на сохранение  
здоровья ребёнка на всех этапах  
его обучения и развития

# Распределение детей по группам

здоровья:







## Виды здоровьесберегающих педагогических технологий:

- *Динамические паузы;*
- *Подвижные спортивные игры;*
- *Релаксация;*
- *Гимнастика пальчиковая;*
- *Гимнастика для глаз;*
- *Гимнастика бодрящая;*
- *Гимнастика дыхательная;*
- *Организация совместной деятельности детей на занятии.*



# *Физкультминутки и динамические паузы*

- Во время занятий 2-5 минут.
- По мере утомляемости детей.
- Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.



# *Пальчиковая гимнастика*



- Ежедневно.
- С младшего возраста.
- Индивидуально или по подгруппам.
- Особенно рекомендуется детям с речевыми проблемами.
- Проводится в любой удобный отрезок времени.



# *Самомассаж*

- Стимулирует активные точки на теле ребёнка.
- Способствует работе защитных функций организма к болезням.





# *Дыхательная гимнастика*

- В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
- В качестве динамической паузы на занятиях
- Важно обеспечить проветренное помещение.



# *Гимнастика для глаз*

- Ежедневно по 3-5 мин.
- В любое свободное время.
- В зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.
- С младшего возраста.
- Рекомендуется наглядный материал, показ педагога.





# *Комплекс для снятия напряжения мышц спины*



- Способствует снятию мышечного напряжения.
- Проводится во время занятия.

# *Гимнастика бодрящая*

- Форма проведения различная:
- упражнения на кроватках;
- обширное умывание;
- ходьба по ребристым дощечкам;
- Лёгкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.





# Подвижные и спортивные игры

- как часть физкультурного занятия;
- на прогулке;
- в групповой комнате – малой и средней подвижности;
- Ежедневно, во всех возрастных группах.



# *ПРИНЦИПЫ здоровьесберегающей деятельности:*

- ГУММАНИЗАЦИЯ;
- УЧЁТ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕБЁНКА;
- УЧЁТ ИНТЕРЕСОВ И НАПРАВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА, ЕГО АКТИВНОСТИ, ИНИЦИАТИВНОСТИ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ;
- СВОБОДА В ПОВЕДЕНИИ РЕБЁНКА В РАЗНЫХ ФОРМАХ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДПРОЦЕССА, ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА;
- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА;
- ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО И СОТВОРЧЕСТВО;
- СИСТЕМАТИЧНОСТЬ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ.





# Работа с родителями

- Родительские собрания
- Совместная деятельность
- Праздники и развлечения



■ «Я НЕ БОЮСЬ ЕЩЁ И ЕЩЁ  
РАЗ ПОВТОРЯТЬ: ЗАБОТА  
О ЗДОРОВЬЕ –  
ВАЖНЕЙШИЙ ТРУД  
ВОСПИТАТЕЛЯ, ОТ  
ЖИЗНЕНАДОСТНОСТИ,  
БОДРОСТИ ДЕТЕЙ  
ЗАВИСИТ ИХ ДУХОВНАЯ  
ЖИЗНЬ, МИРОВОЗЗРЕНИЕ,  
УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ,  
ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ,  
ВЕРА В СВОИ СИЛЫ».

В.А.Сухомлинский.

