

**«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!

Морозова Марина Владимировна –  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад N 4»

г. Сасово  
2019 г.

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

Жан Жак Руссо



**З Д О Р О В Ь Е  
С Б Е Р Е Г А Ю Щ И Е  
Т Е Х Н О Л О Г И И**



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, подисуем 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.

