



МБДОУ детский сад № 8 г. Вязьмы Смоленской области

***«Современные здоровьесберегающие  
технологии в ДОУ»***

*Денисова Л. В.,  
заместитель заведующего по ВМР*

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, 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)*

Валеологическая культура дошкольника (культура здоровья) – это осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека.

Валеологическая компетентность - это готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья.

## Функции культуры здоровья в дошкольном возрасте:

- осознанное отношение к здоровью и жизни человека;
- знания о здоровье и умения оберегать, поддерживать и сохранять его;
- валеологическая компетентность, позволяющая дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

*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.

# Задачи здоровьесбережения:

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

## Виды здоровьесберегающих технологий

```
graph TD; A[Виды здоровьесберегающих технологий] --> B[Технологии сохранения и стимулирования здоровья]; A --> C[Технологии обучения здоровому образу жизни]; A --> D[Коррекционные технологии];
```

Технологии  
сохранения и  
стимулирования  
здоровья

Технологии обучения  
здоровому образу  
жизни

Коррекционные  
технологии

# *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*

Физкультурные минутки

Динамические паузы

Подвижные и спортивные игры

Пальчиковая гимнастика

Артикуляционная гимнастика

Бодрящая гимнастика

Гимнастика для глаз

Дыхательная гимнастика

Ортопедическая гимнастика

Корригирующая гимнастика

Релаксационные паузы

Стретчинг

Ритмопластика

Технологии эстетической направленности

## *Технологии обучения здоровому образу жизни*

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре

Непосредственно образовательная деятельность из серии «Здоровье»

Утренняя гимнастика

Точечный массаж

Самомассаж

Игротренинги, игротерапия

Коммуникативные игры

## *Коррекционные технологии*

Арттерапия

Технологии музыкального воздействия

Сказкотерапия

Психогимнастика

Фонетическая ритмика

Технология коррекции поведения