



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