

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №9»

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ в ДОУ

г. Приозерск

2024г.

**Здоровьесберегающие технологии - это комплекс мер ,  
направленный на сохранение и укрепление здоровья  
воспитанников.**



## Классификация здоровьесберегающих технологий

| <i>Формы работы</i>                 | <i>Время проведения в режиме дня. Рекомендуемый возраст детей</i>  | <i>Особенности методики проведения</i>  |
|-------------------------------------|--|---|
| <b>Утренняя гимнастика</b>          | Ежедневно в физкультурном, музыкальном зале, группе. Летний период- на улице.  | Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.   |
| <b>Физкультурные занятия</b>        | Три раза в неделю, начиная с раннего дошкольного возраста.   | Занятия проводятся в соответствии с программой.   |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b>  | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы. | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются элементы спортивных игр.                     |
| <b>Досуги, спортивные праздники</b> | 1-2 раза в месяц в физкультурном и музыкальном залах, в группах, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.     | Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально – эмоциональное развитие.          |
| <b>Фитболгимнастика</b>             | На занятиях по физкультуре по плану, начиная со старшей группы.  | Фитбольные мячи.  |
| <b>Су- джок терапия</b>             | Ежедневно по 3 – 5 мин. В любое свободное время  | Проводится в любой удобный отрезок времени. Особенно рекомендуется детям с речевыми проблемами.                           |
| <b>Дорожки здоровья</b>             | На физкультурном занятии, в группе перед сном, после сна.  | Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки, укрепление свода стопы, профилактика и лечение плоскостопия. |
| <b>Гимнастика для глаз</b>          | Ежедневно по 3 – 5 мин. В любое свободное время, начиная с младших групп.  | Рекомендуется использование наглядного материала. Показ педагога.   |
| <b>Дыхательная гимнастика</b>       | В разных формах физкультурно – оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.  | Проветривание помещений и обязательная гигиена полости носа перед проведением гимнастики.                                 |
| <b>Пальчиковая гимнастика</b>       | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой, ежедневно.   | Проводится в любой удобный отрезок времени. Особенно рекомендуется детям с речевыми проблемами.                           |
| <b>Бодрящая гимнастика</b>          | После сна каждый день.   | Лежа в постелях, стоя у кроваток.   |
| <b>Артикуляционная гимнастика</b>   | На логопедических занятиях, на занятиях по звуковой культуре речи.   | Цель – Фонематическая грамотная речь.   |
| <b>Динамические паузы</b>           | Во время занятий 2 – 5 мин. По мере утомляемости детей, начиная со II младшей группы.                                      | Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, ОРУ.                                |
| <b>Песочная терапия</b>             | Ежедневно по 3 – 5 мин. В любое свободное время, начиная с младших групп.  | Проводится в любой удобный отрезок времени. Особенно рекомендуется детям с речевыми проблемами.                           |

## Утренняя гимнастика

Цель: формировать и совершенствовать двигательные навыки, сохранять и укреплять здоровье дошкольников.

Утренняя гимнастика позволяет:

- укрепить двигательный аппарат ребёнка;
- провести профилактику нарушений развития опорно-двигательного аппарата (неправильной осанки, сколиоза, плоскостопия);
- повысить иммунитет;
- улучшить работу сердечно-сосудистой системы;
- нормализовать дыхание;
- повысить работоспособность;
- воспитывать самостоятельность.



## Бодрящая гимнастика после сна

помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.



# Подвижные игры

Цель: укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений.



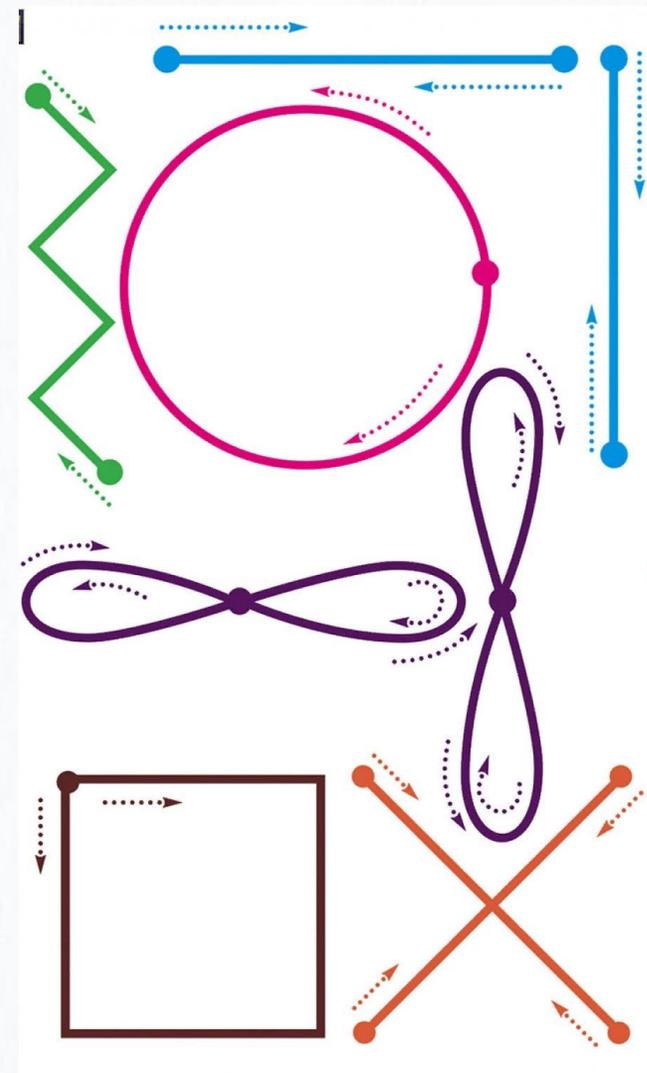
## Динамические паузы (физкультминутки)

**Цель:** обеспечение непродолжительного динамического отдыха в то время, когда организм ребенка испытывает нагрузку; повышение и сохранение умственной активности и работоспособности детей во время занятий.



# Гимнастика для глаз

**Цель:** профилактика нарушений зрения дошкольников, предупреждение утомления и снятия напряжения, укрепление глазодвигательных мышц и развитие навыков пространственной ориентации.



## Пальчиковые игры

**Цель:** укрепить здоровье детей, проводя массаж нервных окончаний, находящихся на кончиках пальцев; развивать мелкую моторику рук для стимулирования развитие речи, пространственного, наглядно-действенного мышления, произвольного и непроизвольного внимания, слухового и зрительного восприятия, быстроту реакции и эмоциональную выразительность, способность сосредотачиваться.

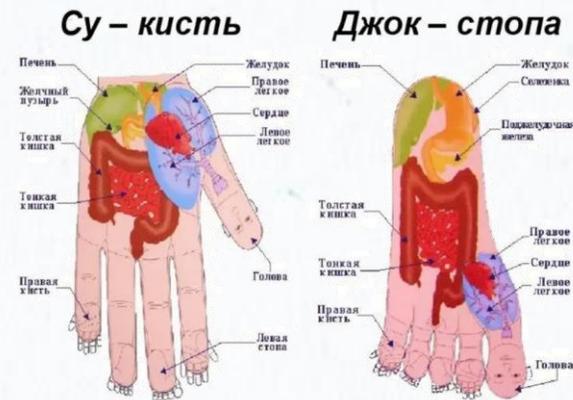


# Су-джок



южно-корейский профессор  
Пак Чжэ-Ву

- Воздействует на биологически активные точки.
- Стимулирует речевые зоны коры головного мозга.
  - Нормализует мышечный тонус.
- Содействует снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализовать тонус.
- Совершенствует навыки пространственной ориентации, развивать, память, внимание.



# Хождение по дорожкам здоровья

Основными целями организации «Дорожек здоровья» являются:

1. Профилактика плоскостопия.
2. Улучшение координации движений.
3. Улучшение функции сердечно – сосудистой и дыхательной системы.
4. Повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям.
5. Улучшение эмоционально – психического состояния детей.
6. Приобщение детей к здоровому образу жизни.



## Массажи и самомассажи

- ❖ Формировать потребность в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.
  - ❖ Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.
  - ❖ Обучать детей приемам самомассажа в игровой форме.
- ❖ Содействовать нормализации тонуса и эластичности мышц, повышению работоспособности, улучшению функционального состояния центральной нервной системы.



# Дыхательная гимнастика

## ЗАДАЧИ:

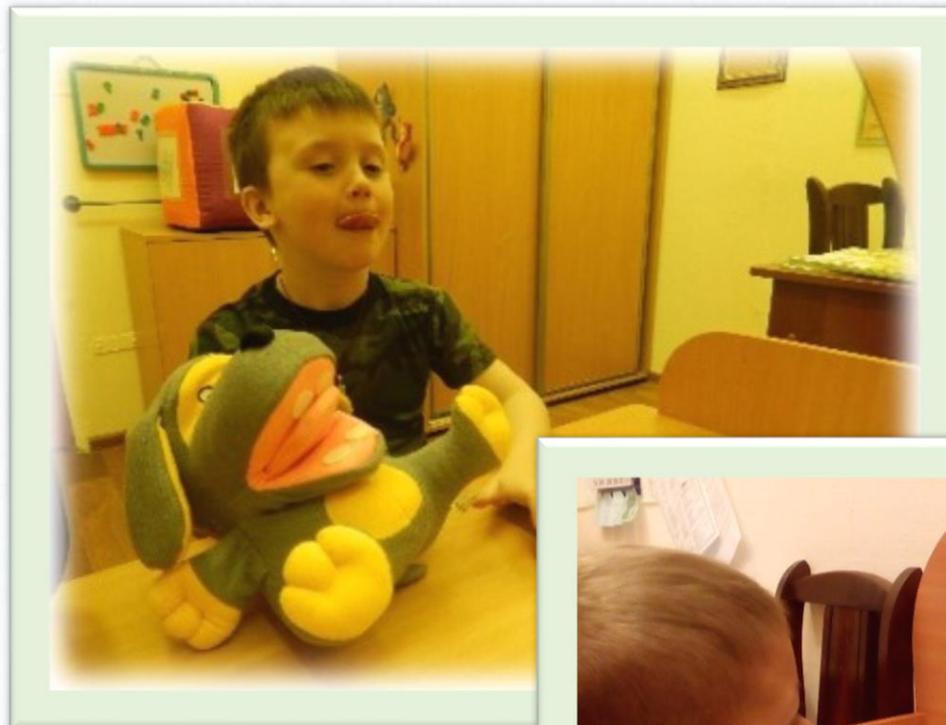
- ❖ активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- ❖ тренировать дыхательный аппарата;
- ❖ осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- ❖ повысить защитные механизмы организма;
- ❖ улучшать работу внутренних органов;
- ❖ развивать речевое дыхание





# Артикуляционная гимнастика

**Цель:** укреплять мышцы артикуляционного аппарата (губ, языка, щек) и развивать их подвижность.



# Песочная терапия

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, развитие тактильной чувствительности, создание положительного эмоционального настроя.



# Фитбол – гимнастика

## ЗАДАЧИ:

- ❖ Развивать двигательные качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость).
- ❖ Совершенствовать координацию движений и равновесие.
- ❖ Укреплять мышечный корсет, мышцы свода стопы.
  - ❖ Формировать навык правильной осанки.
- ❖ Улучшать функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствовать формированию правильного речевого дыхания.
- ❖ Формировать устойчивую мотивацию и осознанный интерес к занятиям физической культурой.





# Профилактика и коррекция плоскостопия

## ЗАДАЧИ:

- ❖ укреплять мышечно-связочного аппарата стоп и голени,
- ❖ повышать уровень физической подготовленности,
  - ❖ Развивать подвижность в суставах стоп,
- ❖ способствовать улучшению координации движений,
  - ❖ знакомить с элементами самомассажа,
- ❖ формировать осознанное и бережное отношения к своему здоровью.





## Физкультурные занятия

### Задачи физкультурных занятий:

- формировать двигательные умения и навыки,
- развивать физические качества,
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма, через специально организованные оптимальные нагрузки,
- дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них,
- создать условия для разностороннего развития детей.





# Физкультурные праздники, развлечения, соревнования



