

*Здоровьесберегающие технологии в  
средней группе «Почемучки»*

*Выполнила*

*Лукашенок Л.И.*

*Воспитатель:*

*Цель: формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни человека*

*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.*

*Одной из основных задач на протяжении последних лет, над которой работает наш коллектив, является развитие у ребенка готовности самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья, способствование развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям, воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, совершенствование практических навыков здорового образа жизни.*

*Здоровьесберегающие технологии  
можно разделить  
на 2 группы:*



*Технологии сохранения и  
стимулирования здоровья*

*Технологии обучения здоровому  
образу жизни*

# *1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

- Динамические паузы*
- Самомассаж*
- Физминутки*
- Пальчиковая гимнастика;*
- Мимическая гимнастика;*
- Подвижные игры;*
- Релаксация*

*Все составные здоровьесберегающего аспекта органично включены в режимы дня в средней группе «Почемучки»*

# Самомассаж

*Используется массаж спины: дети гладят спинку друг другу, постукивают пальчиками, кулачками.*

*Все это способствует укреплению нервной системы, вырабатывает правильное речевое дыхание, формирует доброжелательное отношение друг к другу*



# Пальчиковая гимнастика

рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Проводится в любой удобный отрезок времени



# Мимическая гимнастика

*Эмоции в жизни человека имеют огромное значение, и чем меньше эмоция представлена и переработана на психологическом уровне в виде осознанных чувств гнева, печали и т. д., тем сильнее звучит её телесный компонент в виде сердцебиений, потоотделения, мышечных зажимов, ведущим к болевым ощущениям. Эмоциональный разряд, формирующийся в глубинах мозга, требует выхода, а психогимнастика и является этим выходом.*



# Подвижные игры

*Подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В нашей группе используем лишь некоторые элементы этих игр.*





# Релаксация

*используется спокойная классическая музыка  
(Чайковский, Рахманинов), звуки природы, просматривание  
иллюстраций книг в полной тишине...*



## *2. Технологии обучения здоровому образу жизни*

- Утренняя гимнастика.*
- Физкультурные занятия.*
- Физкультурные досуги.*
- Точечный самомассаж.*
- Спортивные праздники.*
- Занятия из серии «Здоровье»*

# Утренняя гимнастика



# Физкультурные занятия

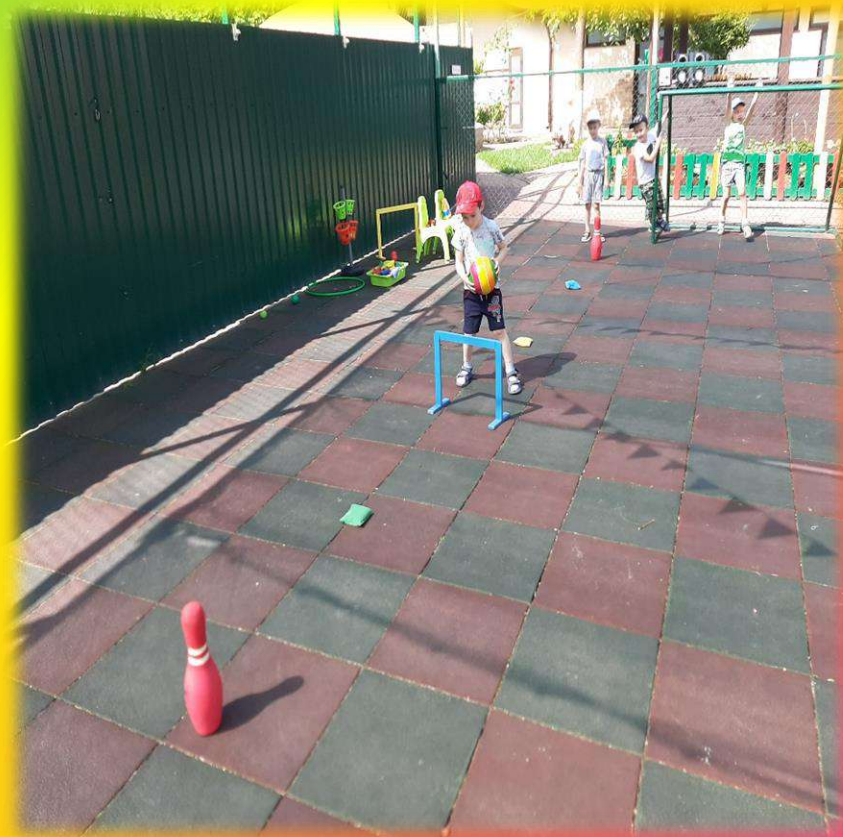
занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием помещение очень хорошо проветривается.



# *Почечный самомассаж*



# Спортивные развлечения, праздники



*Занятия из серии «Здоровье»  
используются в качестве познавательного характера*

# ВЫВОДЫ

*Учитывая приоритетное направление «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми» и применение в своей работе здоровье сберегающих технологий, можно сделать следующие выводы:*

- У детей появилась положительная динамика состояния здоровья, снижается уровень заболеваемости.*
- Повысились уровни физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости, мотивации к ведению здорового образа жизни.*
- Видна динамика в развитии основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия)*



*СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ !*