

***Тема: «Формирование у педагогов  
дошкольной образовательной  
организации методической  
компетентности по проблеме  
здоровьесбережения дошкольников»***

**Макарова Лилия Викторовна  
инструктор по физической культуре**

**Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов**



**Всемирная организация здравоохранения**

**Здоровьесбережение** – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

Термин "**технология**" – это сочетание двух греческих слов:

**"техно"** – мастерство, умение, и

**"логос"** – способ, методика, мысль.

**Релаксация**

**Самомассаж**

**Здоровьесберегающие  
технологии**

**Дыхательная  
гимнастика**

**Гимнастика  
для  
глаз**

**Использование  
нетрадиционного  
физкультурного  
оборудования**

# Дыхательная гимнастика



# Самомассаж



# Гимнастика для глаз



**Гимнастика для глаз**

1. Крепко зажмурились пару секунд.

2. Быстро моргаем минутку.

3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.

4. Вращаем по кругу туда и обратно.

5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.

6. Откроем глаза, начнём заниматься.

# Релаксация

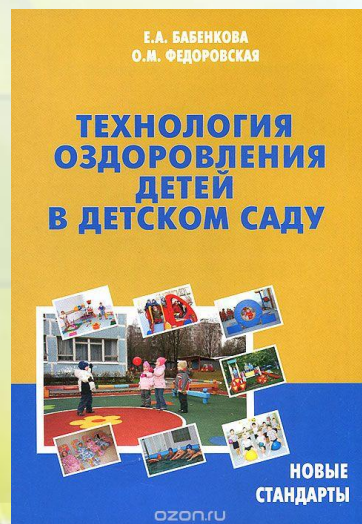
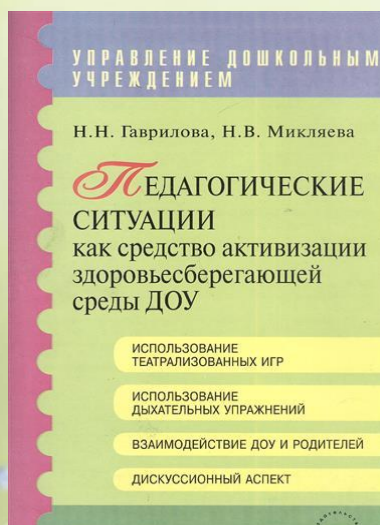
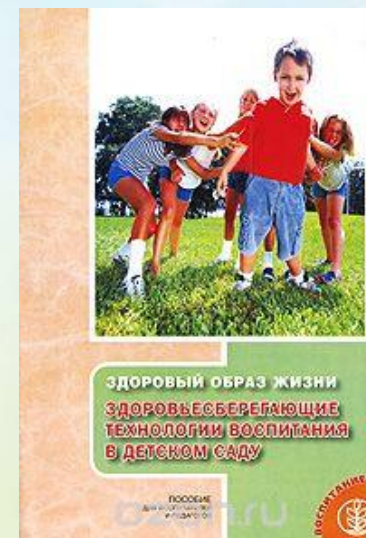




# Использование нетрадиционного физкультурного оборудования



# Формы взаимодействия с педагогами



**Выставка методической литературы по здоровьесберегающим технологиям**

# Формы взаимодействия с педагогами

**«СТРЕКОДА»**  
 Вот какая стрекода,  
 Как горошины глаза,  
 (пальчиками делаем очки)  
 Влево - вправо, назад - вперед  
 (глазами смотрит влево-вправо)  
 Ну, совсем как стрекода  
 (круговые движения глаз).  
 Мы летим высоко  
 (смотрим вверх).  
 Мы летим низко  
 (смотрим вниз).  
 Мы летим далеко  
 (смотрим вперед).  
 Мы летим близко  
 (смотрим вниз).



**ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.**  
 Офтальмологические паузы — один из приемов оздоровления детей, проводится в целях предупреждения нарастающего ухудшения, для укрепления глазных мышц и снятия напряжения. Они благотворно влияют на работоспособность как зрительного анализатора, так и всего организма. Проведение офтальмологических пауз не требует специально созданных условий. Их можно включить как в обычные занятия, так и в рекреационные моменты. Основными приемами проведения офтальмологических пауз с детьми является взглядный посыл, жесты и движения взрослого. Учитывая особенности дошкольного возраста, можно использовать игровые приемы в соответствии с заданным сюжетом, которые демонстрируются на уровне глаз детей и служат для них ориентиром при выполнении движений глазами. Выполняются они без выдыхания воздуха и удерживаются 3-4 минуты. При выполнении упражнений голова должна быть неподвижна.

**«НОС-СУШИНЫЕ ГЛАЗКИ»**  
 Зажми носиком подлинно,  
 На все ты посмотри.  
 Смотри вверх,  
 Вниз, морочку опусти.  
 Смотри вниз.  
 Только глазками смотри:  
 Вверх-вниз, вправо-влево  
 влево.  
 Ай да, зайчика, ушей!  
 Глазками моргай!  
 Моргает глазками.  
 Глазки закрывает. Глазки закрывают.  
 Зажми носиком вилки,  
 С ними весело играть.

**«ЛУЧИК СОЛНЦА»**  
 Лучик, лучик озорной,  
 Поиграй-ка ты со мной!  
 Моргает глазки.  
 Ну-ка, лучик, повторишь,  
 На глаза мне покажишь.  
 Влегда и влево отледа,  
 Лучик солнышка вправо!  
 Отледа и влево влево.  
 Теперь вправо посмотри,  
 Солнышко лучик вправо,  
 Отледа и влево влево.

## Памятка «Гимнастика для глаз»



## Консультативная работа

### Золотые правила здорового образа жизни

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Проветривайте комнату!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!



### Положительные эмоции

*Улыбайся сердцу, сердце, тело  
 Тебе служить, когда в твоей груди,  
 Улыбайся всем людям, все сердце,  
 И только улыбка говорит: "Иди!"  
 Оставайся кротким, беседуй с миром,  
 Оставайся честным, говори с толком,  
 Будь прав и тверд, с врагами и друзьями,  
 Пусть все, в свой час, считается с тобой!*

Р. Киплинг



Соблюдайте правила здорового образа жизни

### Памятку для педагогов «Здоровый образ жизни»



Здоровый образ жизни — это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его физического и психического здоровья.

## Буклет «Здоровый образ жизни»

## Формы взаимодействия с педагогами с педагогами



**Семинар-практикум  
«Психологическое здоровье педагогов»**



**Семинар - практикум  
«Приёмы релаксации, снятия  
напряжения в течение рабочего дня»**

# «Здоровый педагог – здоровые дети»

