A photograph of children playing with large beach balls in a pool. The scene is bright and colorful, with a red border at the top and bottom. The text is overlaid on the image.

**«Современные
здоровьесберегающие
технологии»**

В. А. Сухомлинский

**«Забота о здоровье —
это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости
детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность
знаний, вера в свои силы»**



**Мы стремимся к полной реализации,
в жизни каждого ребенка, трех
МОМЕНТОВ:**

**достаточной индивидуальной
умственной нагрузки**

**обеспечение условий для преобладания
положительных эмоциональных
впечатлений**

**полное удовлетворение потребности
в движении**



Всемирная организация здравоохранения

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



Здоровьесберегающие технологии

**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

- **Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья.**
- **Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ**
- **Научить использовать полученные знания в повседневной жизни**
- **Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения**



Формы организации здоровьесберегающей работы



Утренняя гимнастика и оздоровительный бег



Физкультурные занятия

занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение



Физкультурные занятия на воздухе



Корригирующая гимнастика



Подвижные и спортивные игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр.



**Гимнастика пальчиковая
рекомендуется всем детям, особенно с
речевыми проблемами. Проводиться в
любой удобный отрезок времени.**



Гимнастика дыхательная проводится в проветриваемом помещении, педагог даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа



***Гимнастика для глаз
рекомендуется использовать наглядный
материал (ориентир), показ педагога.***



Релаксация - используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы



Самомассаж

проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.



**Веселые тренировки
проводятся со среднего возраста,
развивают пластику движений**



Гимнастика бодрящая после сна, контрастно-воздушные ванны, ходьба по дорожкам «здоровья»,



***Занятия из серии «Здоровье»
могут быть включены в НОД к качеству
познавательного характера***



Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы.



Ритмика

проводиться со средней группы один раз в неделю



**Технологии музыкального воздействия
используется в качестве вспомогательного
средства, для снятия напряжения, повышения
эмоционального настроения.**



Самостоятельная деятельность детей



Активный отдых

физкультурные праздники, досуги, развлечения, дни
здоровья



Пешие походы

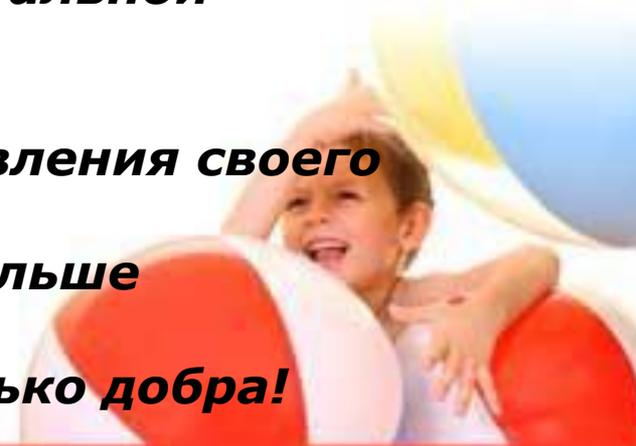


Спортивное оборудование позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке



Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте больше внимания на питание!**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим только добра!**



- *Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. **Ведь здоровье – это бесценный дар.***

- **Спасибо за внимание**

