

# ЗДОРОВЬЕ- СБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

11 группа  
Воспитатели:  
Шакалова А.Г.  
Мухина Л.Ю.

**Здоровьесберегающая технология** - это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

**Цель:** формировать у дошкольников представление о значимости физического и психического здоровья человека;

воспитывать умение беречь и укреплять своё здоровье.

**Задачи:** воспитывать у дошкольников культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;

развивать психические и физические качества и проводить профилактические мероприятия, способствующие укреплению здоровья дошкольников;

обучать дошкольников пониманию смысла здорового образа жизни и её ценности и ценности жизни других людей.

## СИСТЕМА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.

- Ежедневная утренняя гимнастика  
( под музыку, под речевое сопровождение)



- Снятие умственной усталости во время НОД (релаксационные или музыкальные паузы; физкультминутки; пальчиковая гимнастика).



⦿ Игры с инвентарем из уголка физ. развития.

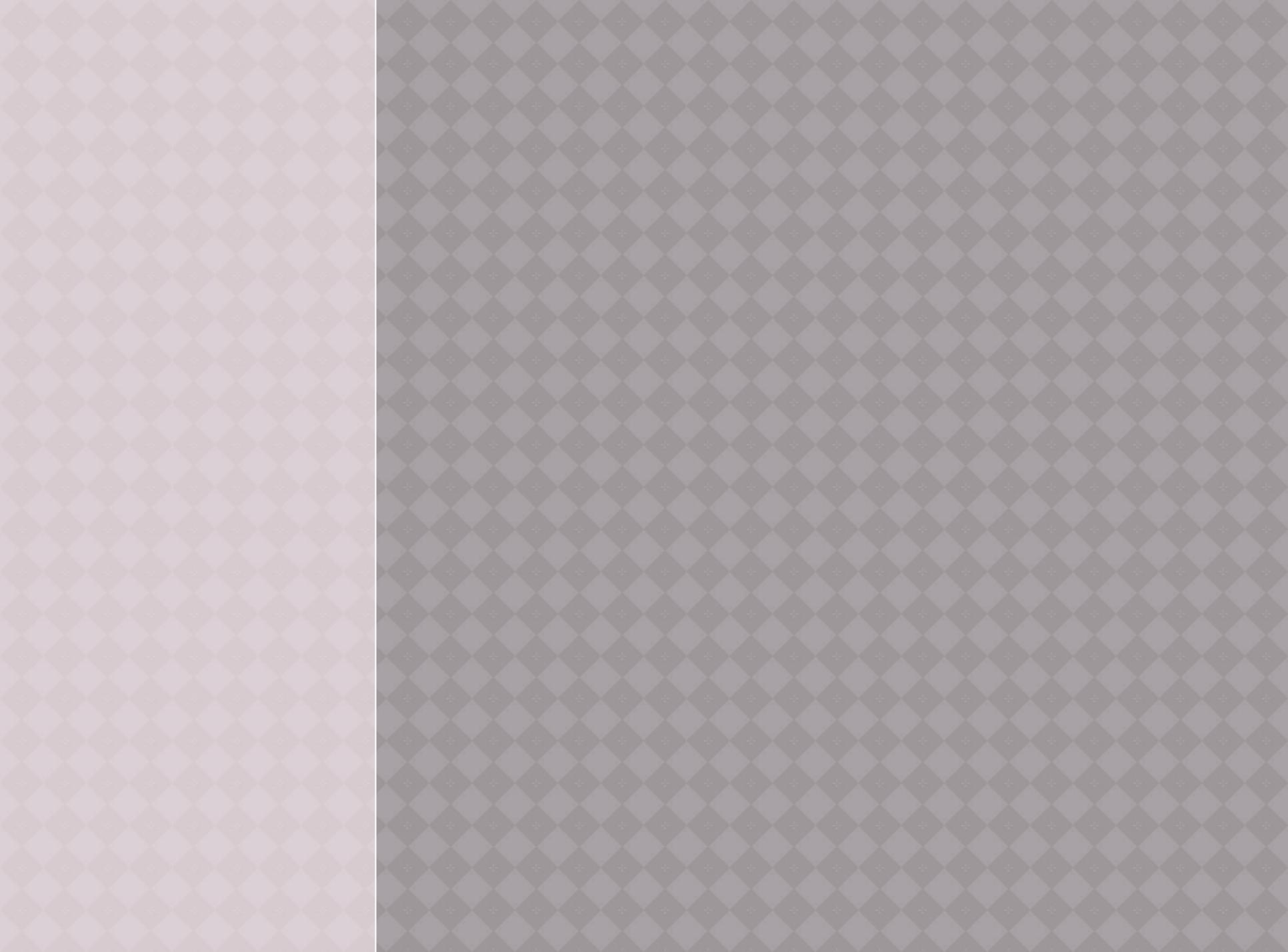


- Соблюдение режима прогулок во все времена года.



- Упражнения на дыхание, профилактику плоскостопия. Обширное умывание до локтя.





○ Четкая организация теплового и воздушного режима помещения, кварцевание помещения.

-наша «волшебная лампа»;

-график проветривания;

График проветривания группы № 11

7.00-7.15-Сквозное проветривание

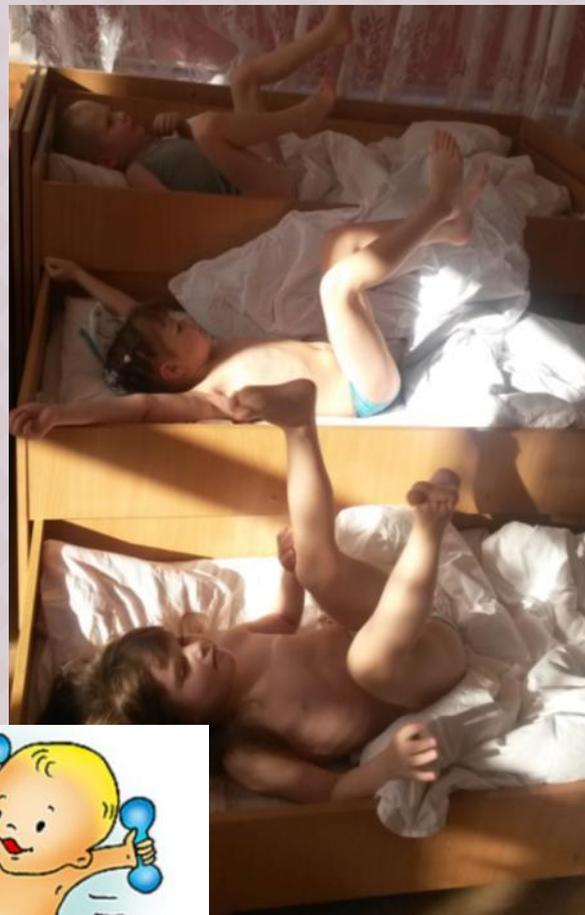
10.00-10.10-Сквозное проветривание

1.00-14.00- Одностороннее проветривание

16.40-18.00 -Сквозное проветривание



- Бодрящая гимнастика после сна, воздушные ванны, хождение по



## Рекомендации для родителей!

### Закаливание носоглотки чесночным раствором.

**Цель:** профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

#### **Приготовление:**

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления.

#### **Методические рекомендации:**

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократ), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно перед и после посещения детского сада, перед выходом на прогулку.

Спасибо за внимание!

