

«Быть здоровыми хотим!»

*(Применение современных
здоровьесберегающих
технологий в детском саду)*



Подготовила: воспитатель

Алимеева Ольга Алексеевна

*«Детям совершенно так же, как и
взрослым, хочется быть
здоровыми и сильными, только
дети не знают, что для этого
надо делать. Объясни им, и они
будут беречься»*



Януш Корчак



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.



Цель и задачи здоровьесбережения:

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и особенностей детей.

Задачи:

- Создать условия для воспитания у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье.
- Способствовать формированию знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья.
- Создать мотивацию к ЗОЖ, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми.
- Создание здоровьесберегающей среды в группе.
- Организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма.
- Повышение защитных сил организма и устойчивости к различным заболеваниям посредством системы закаливания.
- Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья.



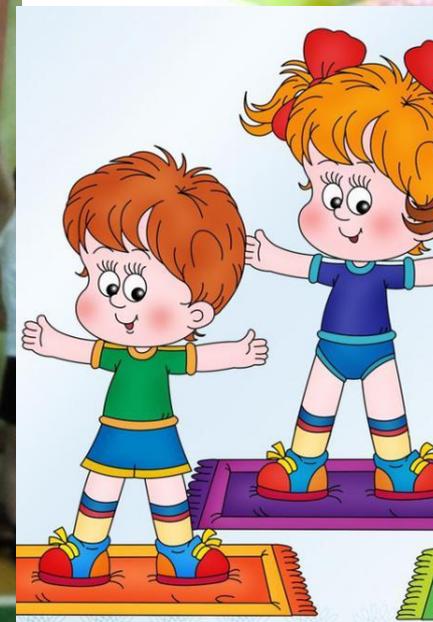
Ожидаемые результаты:

- Улучшились показатели физического развития, эмоционального состояния;
- Положительная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течение года)
- Сформирована необходимость заботиться о своем здоровье, желание и стремление вести здоровый образ жизни;
- Сформированы основы ЗОЖ, необходимые знания, умения и навыки, полезные привычки;
- Повысилась адаптивность к неблагоприятным факторам внешней среды



Утренняя гимнастика

- Способствует переводу детей в бодрое состояние;
- расторможение их нервной системы после сна;



Тимнастика Пальчиковая



- Способствует овладению навыкам мелкой моторики
- Помогает развивать речь
- Повышает работоспособность коры головного мозга
- Развивает психические способности: мышление, память, воображение
- Снимает тревожность



Дыхательная гимнастика



● Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани

● Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание

● Способствует восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения



Су-Джок терапия

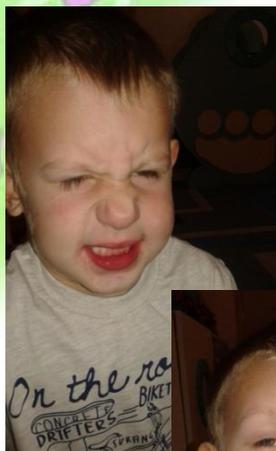


- *Воздействует на биологически активные точки организма*
- *Стимулирует речевые зоны коры головного мозга*
- *Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом*
- *Развивает мелкую моторику рук*
- *Развивает память, внимание, связную речь*



Гимнастика для глаз

- Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз
- Укрепляет мышцы глаз
- Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)



Артикуляционная гимнастика



- Способствует выработке правильных, полноценных движений артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти), необходимых для правильного произношения звуков.





Массаж карандашами

- *Стимулирует речевое развитие;*
- *Способствует овладению тонкими движениями пальцев;*
- *Улучшает трофику тканей и кровоснабжение пальцев рук*



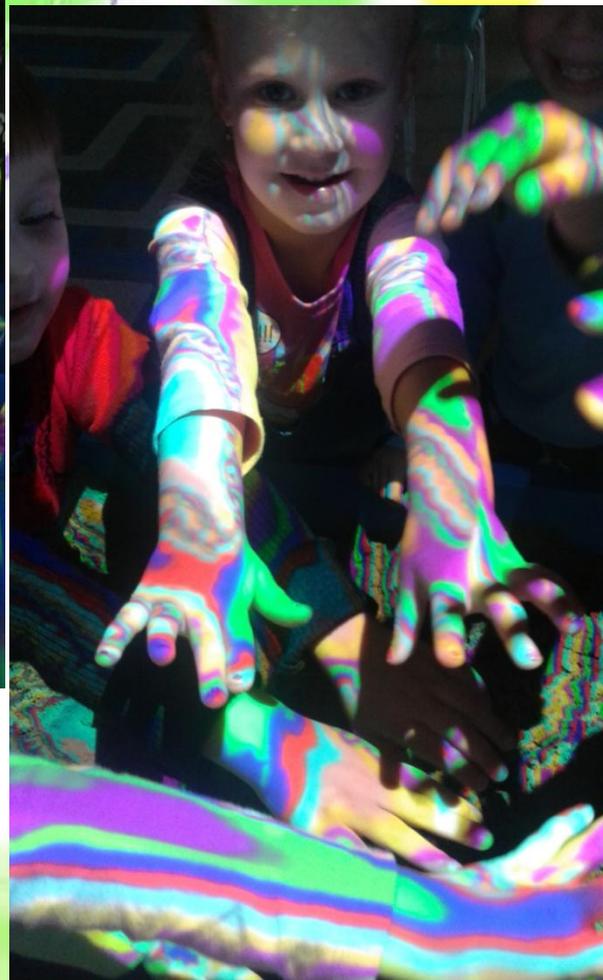
Песочный бассейн (кинетический песок)

- *Мельчайшие частицы песка способствуют активизации чувствительности нервных окончаний на кончиках пальцев и ладонях.*



Интерактивная песочница (песочная терапия)

- - *Психофизиологическое развитие.*
- - *развитие тактильной чувствительности*
- - *мелкая и крупная моторика*
- - *восприятие, сенсорное развитие*
- - *навыки самоконтроля и саморегуляции*



Гимнастика после сна



- *устраняет некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);*
- *увеличивает тонус нервной системы;*
- *усиливает работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других)*



Подвижные игры

- Помогают стимулировать работу самых разнообразных групп мышц;
- усиливают кровообращение и дыхание;
- улучшает обмен веществ. Все это ведет к наиболее полноценному физическому развитию и оздоровлению всего организма ребенка.



Релаксация

- *Учит детей расслабляться*
- *Способствует концентрации внимания*
- *Помогает снять напряжение*
- *Снимает возбуждение*



Физминутка во время НОД

- Способствует снятию усталости и напряжения;
- вносит эмоциональный заряд;
- совершенствует общую моторику;
- вырабатывает четкие координированные действия по взаимосвязи с речью



*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.*

*Здоровье не купишь, никто не
продаст.*

Его берегите, как сердце, как глаз!!!

