

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ.



Игра «Приветствие»



Статистика

- Здоровье ребёнка зависит :
- 20% от наследственных факторов
- 20% от условий внешней среды
- 10% от деятельности системы здравоохранения
- 50% - от самого человека

Задачи здоровьесбережения

- - сохранить здоровье детей,
- - создать условия для их своевременного и полноценного психического развития,
- - обеспечить каждому ребёнку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Ритмика





Подвижные и спортивные игры



Релаксация





Дыхательная гимнастика





Соревновательные игры



Кооперативные игры



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ









ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Упражнения для плоскостопия



- **Гора грязной посуды быстро исчезнет, если**

- **уронить на нее
гирю.**

- Каша с маслом
будет вкуснее, если

- **добавить в нее
еще немного
масла.**

- Стакан будет более блестящий, если

- **ПОМЫТЬ его еще и снаружи!**

- Если уж идёшь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы

■ **С ПОЛНЫМ
желудком.**

- Нужно постараться
выздороветь до
того, как

■ **начнут лечить.**

- Если вы не уверены в свежести вашего дыхания

■ **не дышите.**

- Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно

■ **нужно домой.**

- Если хочешь
похудеть, ешь

■ ГОЛЫЙ у зеркала.

- Свежекупленный сыр будет храниться гораздо дольше, если

- **не съесть его в
первый же день.**

- Ваше платье прослужит вам долгие годы, если

- **Ваш муж получает
маленькую
зарплату.**

- Кто в радости живет,
того и

■ кручина неймет.

- От радости кудри
вьются, в печали

■ **секутся.**

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЗДОРОВЬЕ?

- - хорошее настроение
(благодарите, улыбайтесь и игнорируйте негатив)
- - водный баланс организма
(пейте не меньше 2 л. воды в день)
- - физическая активность
(может быть любой: от прогулок до фитнеса)
- - полноценный сон
(ложитесь рано и спите не меньше 8 часов)
- - правильное питание
(не переедайте и употребляйте фрукты, овощи, орехи, нежирное мясо и молочные продукты)

Спасибо за
внимание.

Всем большого
здоровья.