

Здоровьесберегающие техноло



Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Н.А. Семашко

Наша цель на сегодня:

- познакомить Вас, уважаемые товарищи родители, с современными здоровьесберегающими технологиями ДОУ;
- показать применение технологий в ходе работы с детьми дошкольного возраста;
- дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.

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

(Всемирная организация здравоохранения).

Что же такое здоровьесберегающие технологии?



**Здоровьесберегающая
технология - это система
мер, направленных на
сохранение здоровья
ребенка на всех этапах его
обучения и развития.**

Здоровьесберегающие технологии – это

- ***Динамические паузы (физкультминутки)*** (рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении);
- ***Подвижные и спортивные игры*** (проводятся ежедневно в соответствии с возрастом детей);
- ***Релаксация*** (проводится для всех возрастных групп, при этом используется спокойная музыка, звуки природы);
- ***Гимнастика пальчиковая*** (рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами);
- ***Гимнастика для глаз*** (проводится ежедневно с младшего возраста в зависимости от зрительной нагрузки);
- ***Гимнастика дыхательная*** (проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы);
- ***Гимнастика бодрящая*** (проводится ежедневно после дневного сна);
- ***Гимнастика утренняя*** (ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах);
- ***Комплексное закаливание*** (с младшего дошкольного возраста : полоскание горла водой комнатной температуры), ходьба по ребристой поверхности)
- ***Игровой самомассаж*** (в зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего возраста);

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЕТСКОМ САДУ

- ✓ Закон «Об образовании»
- ✓ Концепция дошкольного воспитания от 16.06.89 №7/1
- ✓ Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10
- ✓ Устав образовательного учреждения
- ✓ Приказ Минздрава России от 30.06.09 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»
- ✓ Инструктивно-методическое письмо Минобразования России «О гигиенических требованиях, максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.00.



**Здоровье — это
в режиме дня**





Физкультурное занятие:
занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.



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



**Гимнастика бодрящая, закаливание:
форма проведения различна: упражнения на
кроватьках, обширное умывание, ходьба по
дорожкам «здоровья и другие.**

