

Государственное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
детский сад №35

«Секреты здоровья»

Воспитатель: Туманцева Ю.А.



**«Забота о здоровье - это важнейший труд
воспитателя.**

**От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний, вера в
свои силы»**

В. А. Сухомлинский



**Что же такое
здоровье?**



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

Цель:

Обеспечить ребёнку возможность сохранения здоровья в период детства, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Способствовать развитию познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям.

Задачи:

Сохранять здоровье детей и повышать двигательную активность и умственную работоспособность

Воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому

Утренняя гимнастика



Утро детей нашей группы начинается с гимнастики, которая проводится в группе или на улице под руководством педагогов.

Физкультурные занятия



Одной из форм здоровьесбережения являются физкультурные занятия. Они проводятся в соответствии с программой под руководством физкультурного инструктора.

Занятия из серии «Здоровье»



Занятия из цикла «Здоровье» мы включаем в непосредственно - образовательную деятельность. На этих занятиях мы воспитываем интерес к здоровому образу жизни и бережное отношение к своему здоровью.

Физкультминутки и пальчиковая гимнастика



Ни одна из образовательных областей не обходится без двигательных пауз, которые позволяют снижать у детей эмоциональное, физическое и умственное напряжение. Они проводятся в рифмованной стихотворной форме и носят увлекательный характер. Дети с удовольствием запоминают и воспроизводят тексты гимнастики, развивая при этом не только речь но и другие психические процессы (память, мышление, воображение).

Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз



В результате использования дыхательных упражнений осуществляется профилактика простудных заболеваний, происходит энергетическая подпитка организма, регуляция нервной системы дошкольника.

Немаловажное место в нашей здоровьесберегающей деятельности отводится гимнастике для глаз. Она помогает нашим детям снять зрительную нагрузку.

Технологии музыкального воздействия и сказкотерапия



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

Сказкотерапия используется для психо-терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.

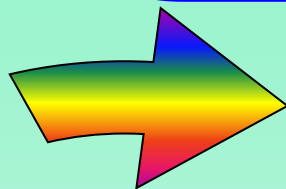
Подвижные и спортивные игры



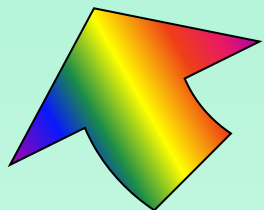
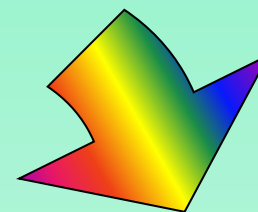
Подвижные и спортивные игры в нашей группе проводятся педагогами в течении всего дня, в свободные промежутки времени, и подбираются в соответствии с местом и временем их проведения.

Закаливающие процедуры

Полоскание горла водой комнатной температуры



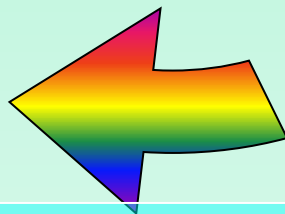
Дневной сон в хорошо проветриваемом помещении



Обширное умывание, мытье рук до локтей



Хождение по дорожке с разной структурой ткани



Массаж и взаимомассаж

Невозможно сохранить здоровье без закаливания!

Бодрящая гимнастика и массаж



Бодрящая гимнастика – это переход ото сна к бодрствованию через движение. Выполняя физические упражнения и самомассаж, у ребят повышается настроение и мышечный тонус.

Обширное умывание и ходьба по дорожкам здоровья



Завершает цикл закаливающих процедур ходьба по дорожкам «здоровья» с разной текстурой материала и обширное умывание.

**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*



**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**