



«Растем здоровыми!»
Здоровьесберегающие
ТЕХНОЛОГИИ
В ДЕТСКОМ САДУ

Е.А.Потехина

Г. Красноярск



Как не стыдно человеку:
Чуть чего - бежать в аптеку!
Ты прими хоть сто пилюль,
Все равно здоровья — нуль!
Зато у матушки-природы
Полным-полно других даров.
Прими леса, поля и воды,
И гор хребты, и неба своды —
И ты практически здоров!
Ю. С. Энтин



Лучший способ оградить ребенка от болезней — проводить своевременную и грамотную профилактику, выработать систему мер, включающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение, поддержание и обогащение здоровья ребенка.

Одним из лучших способов по праву считается закаливание.

Что это такое?



Закаливание детей — это комплекс мер по воздействию на детский организм разных природных факторов, таких как солнечный свет, вода, воздух и так далее.

Задачи:

Оздоровительные :

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему физкультурно-оздоровительной работы.

Воспитательные :

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

Формы организации здоровьесберегающей работы

Традиционные формы здоровьесбережения:

- Утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная),
- физкультурные занятия,
- Двигательно – оздоровительные физкультминутки,
- Подвижные и спортивные игры,
- Гимнастика пробуждения.
- Ходьба по «дорожкам здоровья».
- Босохождение,
- «Сухое» растирание кожных покровов массажными рукавичками,
- Игровой самомассаж,
- Полоскание полости рта,
- Обширное умывание,
- Гимнастика для профилактики плоскостопия,
- Самостоятельная двигательная деятельность детей,
- Спортивные праздники,
- Физкультурные досуги,
- Физкультурные прогулки (в парк, лес).

Нетрадиционные формы здоровьесбережения:

- Пескотерапия.
- Фитотерапия (лук, чеснок).

Утренняя гимнастика, физкультурные занятия.



Занятия физкультурой очень важны для ребенка. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, помогают всегда быть активными, работоспособными.



Ходьба по «дорожкам здоровья». Босохождение.

Хождение босиком - это весьма полезная и очень простая процедура в качестве одного из способов закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок.

Причины, говорящие в пользу ходьбы босиком:

- закаливание организма;
- активизация активных точек на стопе;
- профилактика плоскостопия;
- осуществляется массаж ног.



«Сухое» растирание массажными рукавичками.

Цель «сухого растирания» - разогреть мышцы рук и ног, оказать общеукрепляющее воздействие на организм, повысить тонус ЦНС, улучшить кровообращение, закаливание, подвести ребенка к осознанному желанию быть здоровым.



Игровой самомассаж



Чтобы горло не болело, мы погладим
его смело,
Чтоб не кашлять, не чихать, будем
носик растирать,
Лобик тоже разотрем, ладонь
поставим козырьком.
Вилку пальчиками сделай, массируй
ушко, ты умело.
Знаем, знаем, да, да, да,
Нам простуда не страшна!



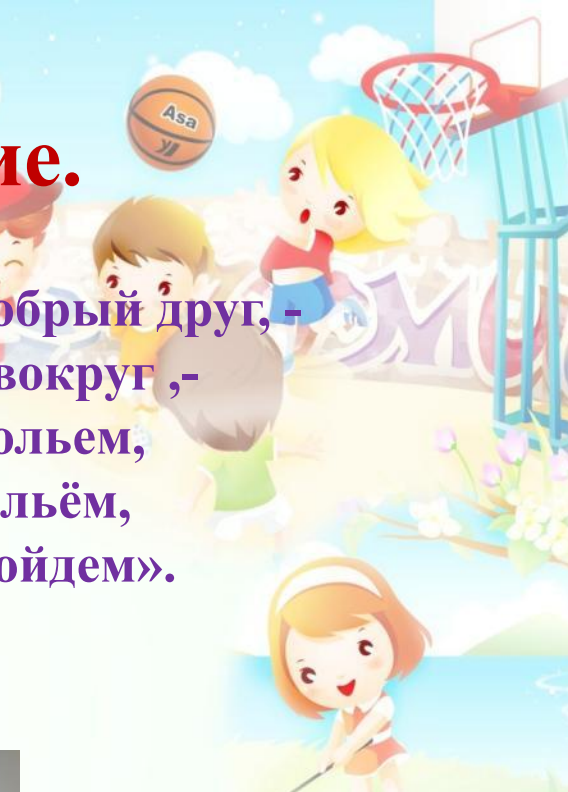
Полоскание полости рта после приема пищи.

Хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний слизистой оболочки рта и носоглотки является систематическое полоскание полости рта водой комнатной температуры.



Обширное умывание.

«Нам водичка - добрый друг, -
скажут люди все вокруг, -
мы на руки все польем,
шейку, ножки обольём,
А потом играть пойдем».



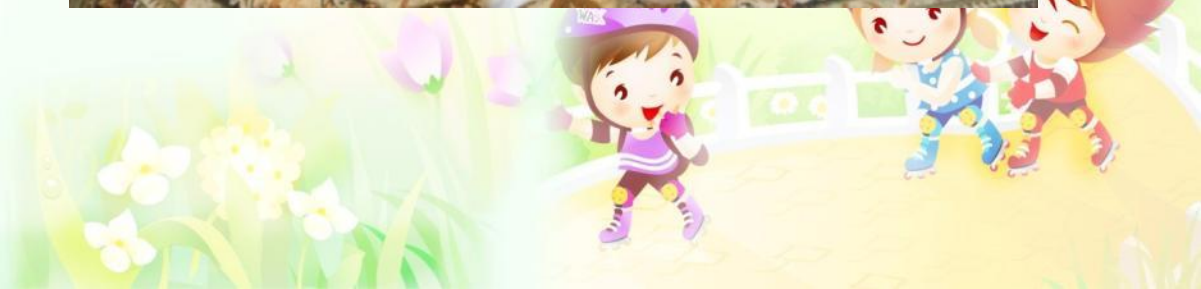
Упражнения для профилактики плоскостопия.

Тренируем ножки мы,
Знаем упражнения.
Чтобы стопы укрепить,
Надобно терпение.



Релаксация.

Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.



Спортивные праздники, физкультурные досуги.



Приобщают к здоровому образу жизни, способствуют физическому развитию.



Занятия из серии «Здоровье».



Обучение правилам
гигиены тела,
полости рта
в игровой форме.



Самостоятельная двигательная деятельность детей



Лучше всего реализуется на воздухе



Физкультурные прогулки (в парк, лес).



Создание здоровьесберегающей среды Физкультурно – оздоровительный центр.



Размещает традиционное и нетрадиционное оборудование для проведения закаливания, профилактики плоскостопия и физического развития.



Уголок уединения



Рисуем песком.



Пескотерапия способствует гармонизации психоэмоционального состояния детей, пробуждает Творчество.



Наша фитотерапия.



На Букву «Л» тут зреет Лук,
Он для здоровья лучший друг.
Хоть Лук порой до слёз
доводит,
Но со стола у нас не сходит.
В салат порежем мы лучок,
Иди, сорви скорей пучок.



**Благодарим за
внимание!**

