

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №759
ГОРОДА МОСКВЫ

111402, г. Москва, ул. Вешняковская д. 6А
e-mail: SAD759@mail.ru

сайт: ds759.mskobr.ru

Презентация

«Современные здоровьесберегающие технологии в
младшем дошкольном возрасте»



2014 г.

Подготовила воспитатель:
Ягьева А.З.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи здоровьесберегающих технологий

- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения

Формы организации здоровьесберегающей работы в младшем дошкольном возрасте;

- Утренняя гимнастика(традиционная, дыхательная, звуковая);
- Культурно-гигиенические навыки;
- Физкультурные занятия;
- Двигательно-оздоровительные физкультминутки;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательные упражнения;
- Подвижные игры;
- Малоподвижные игры;
- Физкультурные прогулки;
- Гимнастика пробуждения после дневного сна;
- Физкультурные досуги и развлечения;
- Самостоятельная деятельность детей;
- Работа совместно с родителями.



Культурно-гигиенические навыки

Формирование привычки следить за своим внешним видом, умения правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо, пользоваться полотенцем, расческой, носовым платком

Утренняя гимнастика:
способствует развитию у детей
правильной осанки, тренирует и
усиливает деятельность всех органов
и систем (сердечно – сосудистой,
дыхательной, нервной и т.д.),
подготавливает организм ребенка
к тем нагрузкам, которые предстоит
ему преодолевать в течении дня.

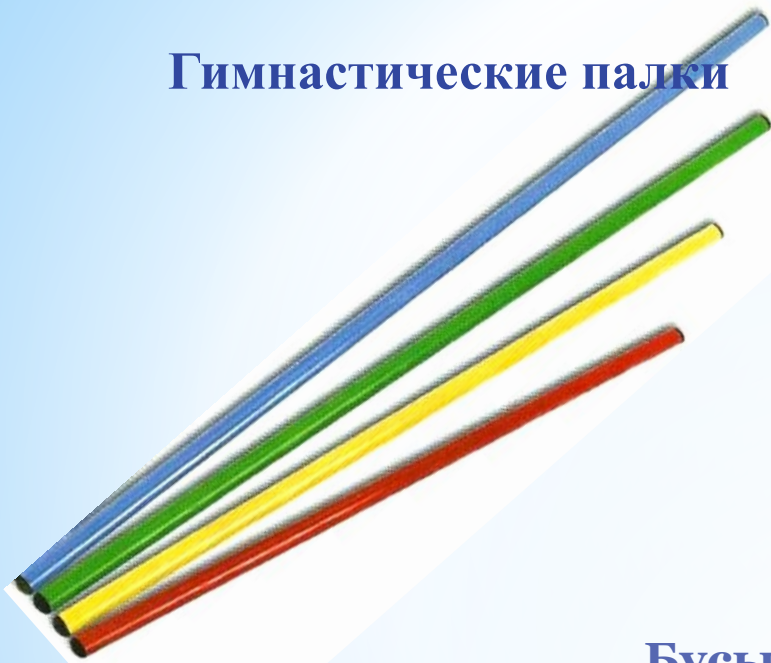


Утренняя гимнастика в сопровождении музыки.

Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.



Гимнастические палки



Профилактика нарушения осанки



Бусы здоровья





Пальчиковая гимнастика
тренирует мелкую моторику,
стимулирует речь,
пространственное мышление,
внимание, кровообращение,
воображение, быстроту реакции.



Физкультминутки

Рекомендуется для всех детей
в качестве профилактики утомления.



Занятие по физической культуре-формирование и развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)



Физическая культура на свежем воздухе



- Развивать физические качества; гибкость, ловкость, быстроту, выносливость.
- Приучать к использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Подвижная игра:
упражнять детей в различных
видах ходьбы или бега,
развитие быстроты реакции,
сноровки, умения ориентироваться
на слово.





Игровое упражнение «Веселые ежи»

На каждое слово
осуществляются поглаживающие
движения ладонями.

Поверхности «иголочек» касаются
не только пальцы, но и ладони.
Направления движения – к себе.

**Гладь мои ладошки, ёжик,
Ты колючий, ну и что же,
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить.**





Гимнастика после сна

позволяет пробудить организм,
нормализовать кровообращение, снять
вялость и сонливость, быстрее прийти
в бодрое состояние и настроение



Ходьба по массажным дорожкам основана на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Стимулирует вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, снижает нервные и мышечные напряжения



Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

Воздействует на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.



Дыхательная гимнастика

- **восстанавливает нарушенное носовое дыхание;**
- **улучшает дренажную функцию легких; налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;**
- **повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.**



Релаксация

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.



Сюжетно-ролевая игра «Доктор»



Физическая культура-закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног , приучать к выполнению действий по сигналу





Работа с родителями

**Консультация для родителей:
«Как закалять ребенка
в домашних условиях»**

Использование вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики;
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

Таким образом, используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии, мы способствуем сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения. В результате регулярных занятий здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.