



Здоровьесберегающие технологии

Составила воспитатель
МБДОУ «Детский сад №1
«Ласточка »

Даниленко Ольга Анатольевна



Здоровьесберегающая образовательная технология —

система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).



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

Здоровье физическое - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.



Физическая активность - естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).

Здоровье психическое - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.





СТРЕТЧИНГ

Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы



РИТМОПЛАСТИКА

Инновационное эффективное средство охраны и укрепления здоровья детей, совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движении, правильной организации профилактики и оздоровления, своевременной коррекции отклонений в состоянии здоровья.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.



ФИЗМИНУТКИ И ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

Двигательный и игровой компонент физкультминуток и динамических пауз должен способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом.