



*«Современные  
здоровьесберегающие  
технологии в детском саду»*

*Воспитатель: Макарова И.А.*



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

*(Всемирная организация здравоохранения)*



***Здоровьесберегающая технология -  
это система мер, включающая  
взаимосвязь и взаимодействие всех  
факторов образовательной среды,  
направленных на сохранение  
здоровья ребенка на всех этапах его  
обучения и развития.***

## *Задачи здоровьесбережения:*

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

# Здоровьесберегающие технологии, используемые в нашем детском саду:

- *Динамические паузы*
- *Подвижные и спортивные игры*
- *Релаксация*
- *Гимнастика пальчиковая*
- *Гимнастика для глаз*
- *Гимнастика дыхательная*
- *Бодрящая гимнастика*
- *Точечный массаж*
- *Физкультурные занятия*
- *Утренняя гимнастика*



# *Гимнастика пальчиковая:*



- *способствует овладению навыкам мелкой моторики;*
- *помогает развивать речь;*
- *повышает работоспособность коры головного мозга;*
- *развивает психические способности: мышление, память, воображение;*
- *снижает тревожность.*

# Игры:



**Способствуют  
совершенствованию  
деятельности основных  
физиологических  
систем организма:**

- **нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной;**
- **улучшению физического развитие детей, воспитанию морально-волевых качеств.**

# Дыхательная гимнастика:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- способствует восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения;
- повышает общую сопротивляемость организма.



# *Точечный массаж и самомассаж:*



- *учит детей сознательно заботиться о своём здоровье;*
- *является профилактикой простудных заболеваний;*
- *повышает жизненный тонуса у детей;*
- *прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.*



# Бодрящая гимнастика:

- *оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, облегчает пробуждение после сна, стимулирует деятельность внутренних органов.*



# *Утренняя гимнастика:*



- *способствует укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности;*
- *развивает координацию движений, силу и выносливость.*



*Спасибо за внимание!!!*

