





***«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:

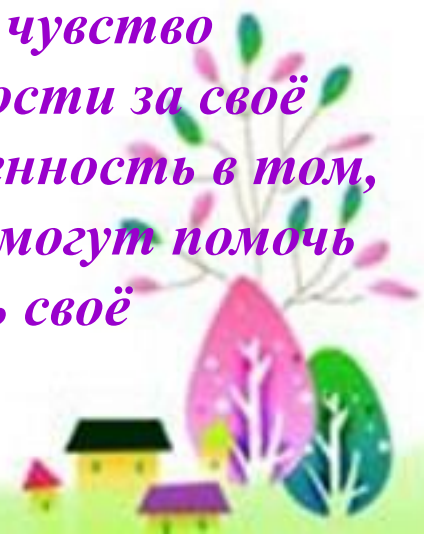
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения;
- повышает общую сопротивляемость организма.



Точечный массаж и самомассаж:



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



Бодрящая гимнастика:

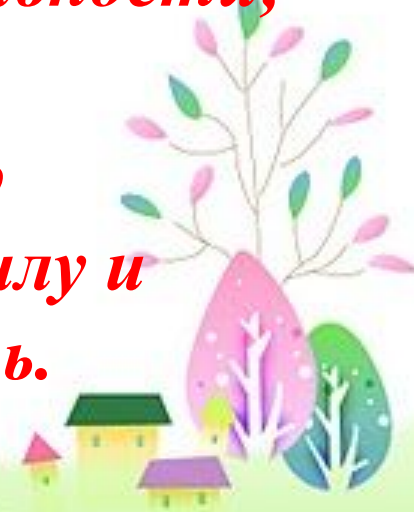
- *оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, облегчает пробуждение после сна, стимулирует деятельность внутренних органов.*



Утренняя гимнастика:



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



Спасибо за внимание!!!

