





*«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)

The background is a vibrant, colorful illustration of a spring scene. At the top, there are branches of cherry blossom trees with pink and purple flowers. Below the blossoms, there are several butterflies in various colors (pink, orange, purple) and small white flowers. The background is a soft, light green and yellow gradient. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a village with houses and trees.

***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:

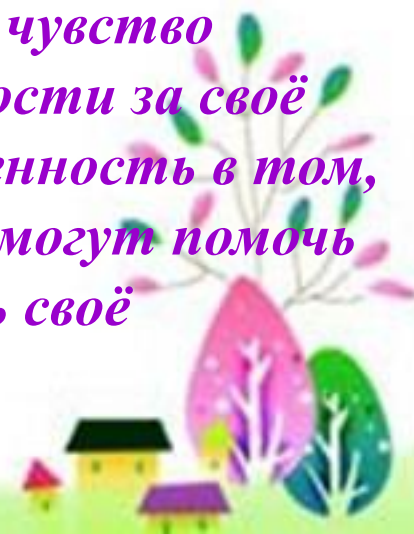
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- способствует восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения;
- повышает общую сопротивляемость организма.



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:

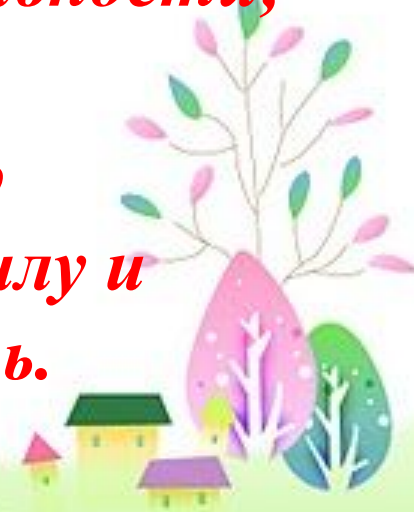
- *оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, облегчает пробуждение после сна, стимулирует деятельность внутренних органов.*



Утренняя гимнастика:



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



Спасибо за внимание!!!

