



**Здоровьесберегающие технологии
в дошкольном образовательном
учреждении.**

Подготовила воспитатель: Гордеева С.В

*Здоровье ребенка- превыше всего...
и наша задача сохранить его.*





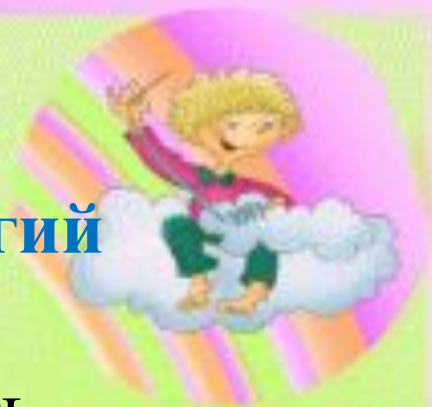
Актуальность применения здоровьесберегающих технологий гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.) детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе) тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

Здоровьесберегающие технологии



Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих технологий



Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



Дыхательная гимнастика



Подвижные и спортивные игры



Релаксация

Упражнения на освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук

“ОЛЕНИ”

Представим себе, что мы - олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох-выдох.



Посмотрите: мы - олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены
И расслаблены.
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко,
Ровно, глубоко.



Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика "Наши мамы"

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ: Учить детей поочередно сгибать пальчики, начиная с мизинца сначала одной, потом другой руки. Сжимать обе ладошки в "замочек".

Пальчиковая гимнастика «Цветок».

Дети встают в круг

*Будит солнышко цветочек: ладони соединить
«Просыпайся – ка, дружочек.*

Раз, два, три, четыре, пять - постепенно разводить пальцы в стороны

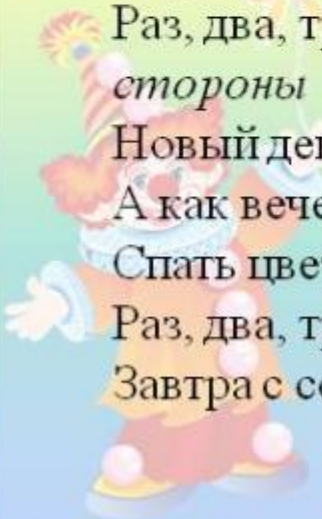
Новый день пришел опять».

А как вечер опустился-

Спать цветок заторопился.

Раз, два, три, четыре, пять - постепенно соединять пальцы

Завтра с солнышком вставать!



Пальчиковая гимнастика



Гимнастика для глаз



Кошка

Вот окошко распахнулось.

(разводят руки в стороны)

Кошка вышла на карниз.

(имитируют мягкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх

(смотрят вверх)

Посмотрела кошка вниз

(смотрят вниз)

Вот налево повернулась

(смотрят влево)

Проводила взглядом мух

(взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(смотрят вправо)

И потом взглянула прямо

(смотрят прямо)

И закрыла их руками

(закрывают глаза руками)



Самомассаж



Физкультминутки



Гимнастика



Утренняя гимнастика

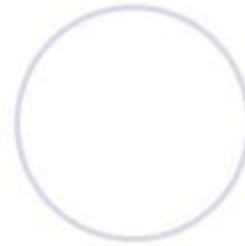


Гимнастика после



УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК –ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК





Спасибо за внимание!!!

