

Здоровьесберегающие технологии в детском саду

Воспитатель:
Воробьева М.Н..

„Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А.Сухомлинский

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика бодрящая

Пальчиковая гимнастика

*Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.*



Подвижные игры

как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней степенью подвижности.



Релаксация

Тише, тише, тишина ! Разговаривать нельзя !
Мы устали – надо спать, ляжем тихо на кровать,
и тихонько будем спать.



Физкультурные занятия



Гимнастика бодрящая

*проводится после дневного сна,
форма проведения различна:
упражнения
на кроватках, обширное умывание,
ходьба по коврикам «здоровья» и т.
д.*



Гимнастика бодрящая

