

# Здоровьесберегающие технологии в режиме дня детского сада

---

ГРУППА №8 «ЛУНТИКИ»

# Значимость ЗСТ в режиме дня детского сада

---

В последние годы объём познавательной информации постоянно увеличивается из-за чего и растёт доля умственной нагрузки в режиме дня детского сада. Нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития. Образовательная нагрузка может травмировать неокрепший организм ребёнка и привести к негативным реакциям в состоянии здоровья детей.

Отсюда одной из основных задач любого образовательного учреждения является организация и методика проведения оздоровительных мероприятий, которые предусматривают охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность, что не менее важно, прививает стойкий интерес ко всей образовательной деятельности, которая проводится в детском саду.

# Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Утренняя гимнастика, являясь одним из важнейших компонентов двигательного режима детей, направлена на оздоровление, укрепление организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Утренняя гимнастика также помогает воспитывать у детей такие качества, как организованность, дисциплинированность, самостоятельность.



# Физкультминутки

Цель проведения: оздоровление детей.

Дети быстро утомляются. У них снижается устойчивость внимания, теряется интерес к любой деятельности, что отрицательно влияет на её эффективность, тут на помощь и приходят физкультминутки.

Физкультминутки-это одна из форм активного отдыха детей, которые помогают снять напряжение, активизируют внимание, повышают умственную активность и восстанавливают работоспособность детей во время образовательной деятельности.

Физкультминутки- это «минутки» активного и здорового отдыха.



# Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика даёт пальцам полноценный отдых, кроме того развивает их ловкость, подвижность, а весёлые стишки помогают снять моральное напряжение:

Дружно пальчики сгибаем,  
Крепко кулачки сжимаем.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем разгибать.

На таких занятиях как ФЭМП, аппликация, лепка, конструирование, рисование, где пальцы нуждаются в отдыхе и развитии ловкости, необходимо проводить пальчиковую гимнастику.



# Гимнастика для глаз

С помощью зрения человек получает основную информацию об окружающем мире.

Нагрузка на глаза огромная, а отдыхают они только во время сна. Поэтому в целях профилактики близорукости и замедления прогрессирования необходимо проводить с детьми гимнастику для глаз. Это такие упражнения как: закрыть глаза; поморгать глазами; движение глазами вправо-влево, вверх-низ с помощью, которых наши глаза отдыхают.



# Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития.

При обучении ребёнка правильному дыханию прежде всего надо научить его глубокому «выдоху».

Глубокий выдох – это хорошая очистка лёгких и снабжение их кислородом.

Важно также научить детей носовому дыханию, что способствует профилактике насморка и респираторных заболеваний.



# Подвижные игры

Подвижные игры имеют большое значение для всестороннего развития детей дошкольного уровня образования. В процессе подвижных игр происходит формирование у детей способности проявлять выдержку, смелость, уверенность в собственных силах, умение действовать в коллективе и индивидуально.

А подвижные игры, проведённые на прогулках, на свежем воздухе закаливают организм, укрепляют иммунитет и предохраняют организм от заболеваний.

Подвижные игры также занимают существенное место в системе физического воспитания дошкольника.



# Закаливание



Закаливание – это ещё одна важная сторона физического воспитания, которая защищает организм от различных заболеваний, особенно простудных.

Закалённые дети реже болеют.

