

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» города Щигры Курской области»

Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

Подготовила :
инструктор по физической культуре
Кочукова Анна Геннадьевна

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



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

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).

Одна из задач ФГОС ДО

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

(приказ Министерства образования и науки РФ от « 17 » октября 2013г. № 1155)

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.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольной организации

- *медико-профилактические*
- *физкультурно-оздоровительные*
- *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*
- *валеологическое просвещение детей и родителей*

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



Праздники и организованная деятельность



Подвижные и спортивные игры

- развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.



Подвижные и спортивные игры



Релаксация

дети учатся ощущать свои эмоции, расслабляться.



Пальчиковая гимнастика

*снимает тревожность,
способствует развитию
мелкой моторики, повышает
работоспособность, развивает
мышление, внимание*



Дыхательная гимнастика



Динамические паузы

- создают благоприятную атмосферу;
- снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями.



Самомассаж

стимуляция точек на кистях рук способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма.



Физкультминутки

снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей, помогают расслабиться, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему.



Гимнастика - укрепляет здоровье ребенка.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

утренняя гимнастика





**Здоровый ребенок – успешный
ребенок**



The background is a solid green color with a pattern of stylized, overlapping leaf shapes in a slightly darker shade of green. The leaves are scattered across the frame, creating a natural, organic feel.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!