

Здоровьесберегающ ие технологии





□ **Забота о здоровье** – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои мысли.

В.А. Сухомлинский

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.





- **Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленной на сохранение здоровья детей на всех этапах обучения и развития.

Задачи здоровьесбережения



- Создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей,
- Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности,
- Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.

Формы организации здоровьесберегающей работы



Физическая культура



Релаксация



- Это специальные упражнения, которые выполняются под спокойную музыку, позволяют снять усталость, возбуждение и напряжение

Подвижные и спортивные игры

- Проводятся ежедневно, подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения

Динамические паузы



- Кратковременные физические упражнения, которые проводятся во время занятий с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности.

Продолжительность динамической паузы – 2-5 минут, в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала

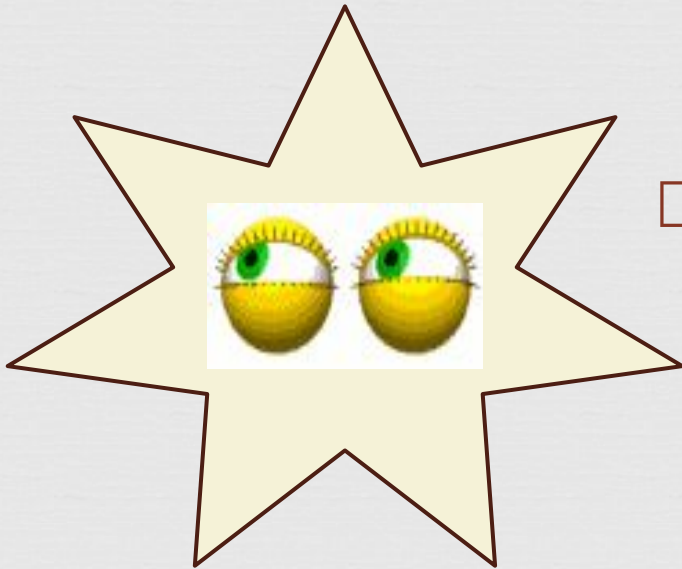


Гимнастика, закаливание

- форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья»



Гимнастика для глаз

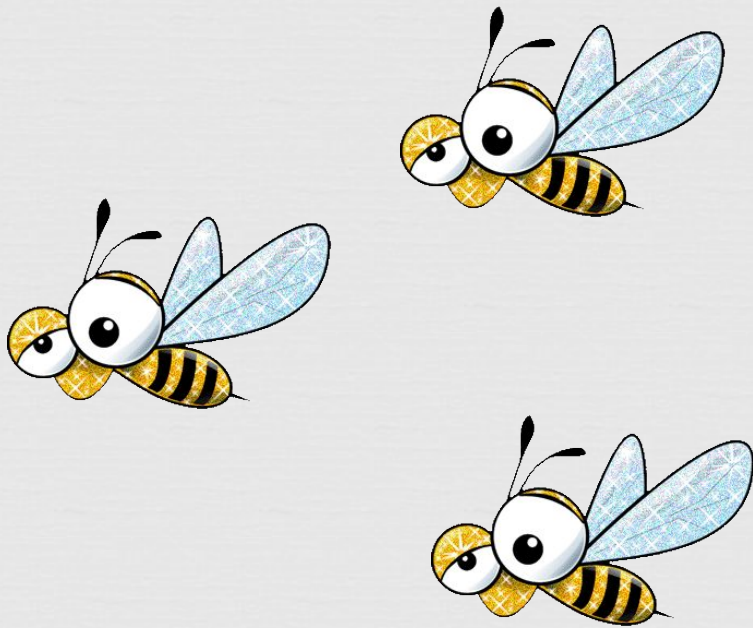


- Проводится ежедневно по 3-5 минут, в любое время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

Дыхательная гимнастика



Пальчиковая гимнастика



Осы любят сладкое,
К сладкому летят.
И укусят осы,
Если захотят.

(Выставить средний палец,
зажать его между
указательным и
безымянным, вращать ими в
разные стороны)



Прогулка



- Движение – это необходимость детского организма. Гуляйте в любое время года, в любую погоду и будьте здоровы.





□ Спасибо за внимание!