

# 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



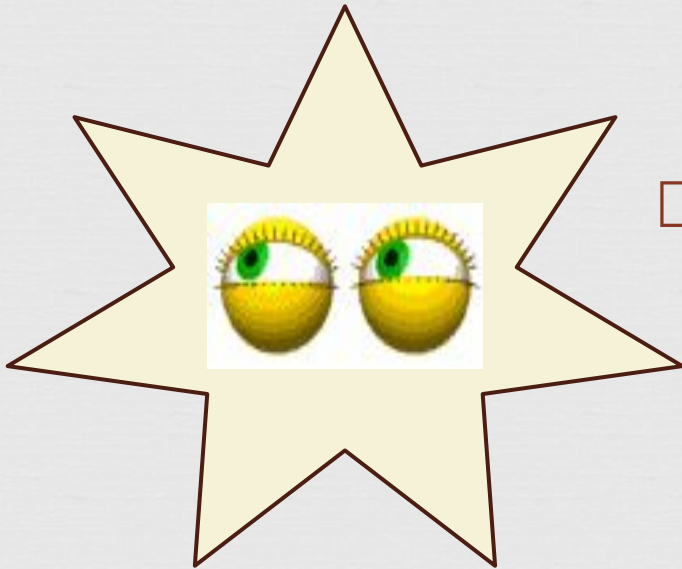
# Гимнастика, закаливание

---

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



# Гимнастика для глаз

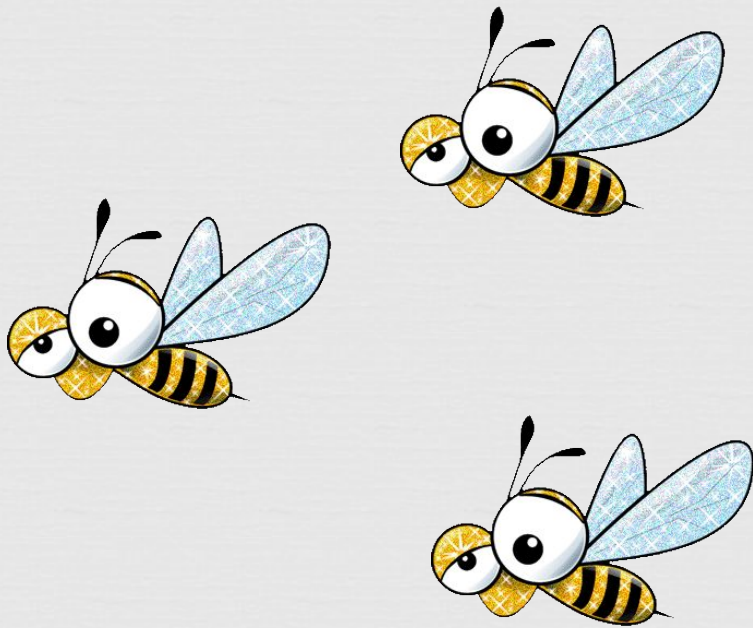


- Проводится ежедневно по 3-5 минут, в любое время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

# 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!