



# Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми

подготовительной к школе группы

ДОУ №2099, при в/ч 08275 МО РФ.

Деонова  
Ирина  
Михайловн  
а  
воспитате

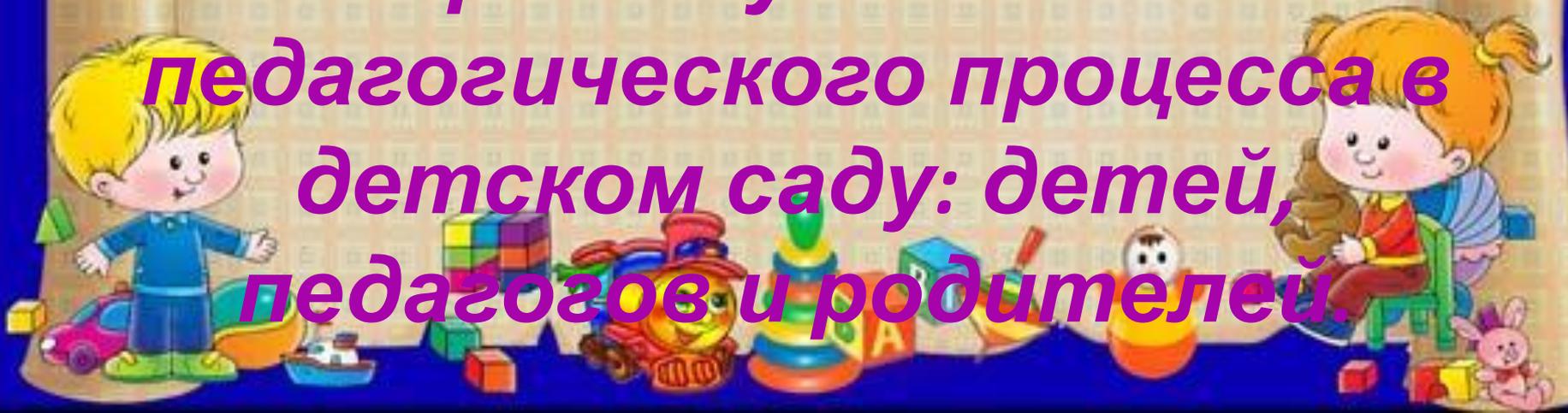
ль



**Здоровье –  
бесценный дар,  
потеряв его в  
молодости, не  
найдешь до самой  
старости»**

**народная мудрость**

**Здоровьесберегающие  
технологии в дошкольном  
образовании – технологии,  
направленные на решение  
задач сохранения,  
поддержания и обогащения  
здоровья участников  
педагогического процесса в  
детском саду: детей,  
педагогов и родителей.**





**Физкультминутки**

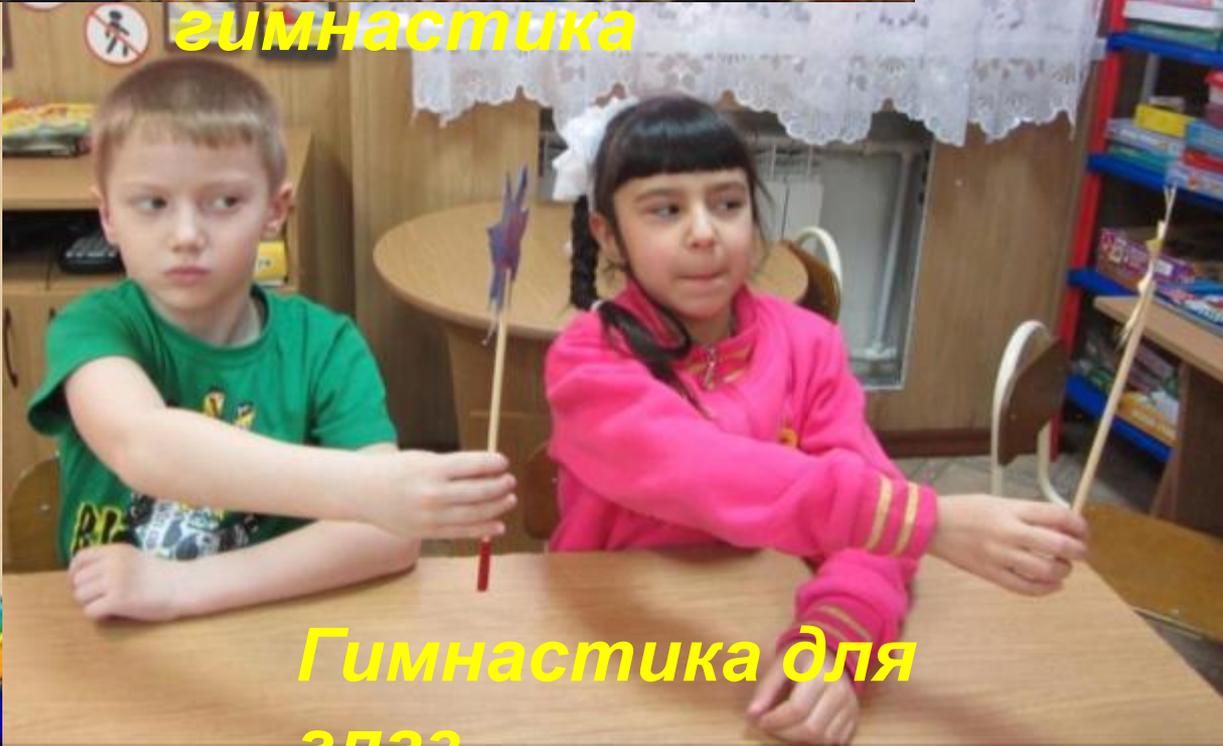
**Технологии  
сохранения и  
стимулирования  
здоровья**



**Пальчиковая гимнастика**



**Дыхательная гимнастика**



**Гимнастика для глаз**





# Подвижные игры



Сюжетные  
и  
бессюжетные





*Игры  
соревновательного  
пита*



# Технологии обучения здоровому образу жизни

## ЖИЗНИ

### Самопресса



### Точечный массаж





# Физкультура



# Утренняя гимнастика



Гимнастика  
а  
после  
дневного  
сна



Закаливающие  
мероприятия





**Беседы о  
здоровом  
образе  
жизни**



# Организация питания.







Музыкотерап  
ия



# Коррекционн ые технологии



Сказкотерап  
ия



08/11/2013



**Релаксац  
ия**



**Артикуляционная**





# «Центр здоровь Я»



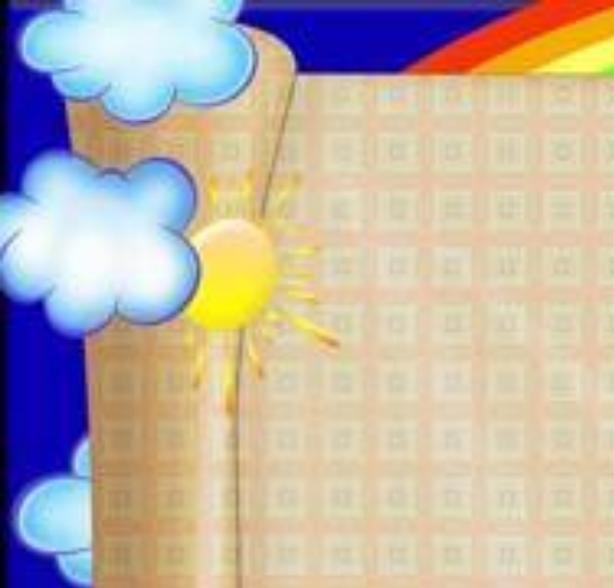
**Физкультурное оборудование  
для профилактики  
плоскостопия,  
формирования  
правильной осанки.**



**Развития  
координации и равновесия,  
ловкости,  
глазомера**







«Повтори движение»



«Набрось кольцо»





**«Гантели»  
для  
рук и ног**



Предметы для  
ОРУ





Для  
танцев



Перчатки  
-  
массажер  
ы



*Массажеры для  
ног,  
спины, рук.*



# Информационный стенд для родителей

## Мы растём здоровыми!



Вашему ребёнку необходимо получать достаточное количество витаминов. Если вы заметили, что ваш ребёнок часто болеет, плохо ест, не спит, то это может быть признаком недостатка витаминов. Витамин А необходим для зрения, витамин В - для нервной системы, витамин С - для иммунитета. Поэтому важно следить за тем, чтобы ваш ребёнок получал все необходимые витамины.

### Витамины

Витамины - это вещества, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Они участвуют в обмене веществ, регулируют работу органов и систем. Недостаток витаминов может привести к различным заболеваниям.

**Витамин А** - необходим для зрения, роста и развития организма.

**Витамин В** - участвует в обмене веществ, регулирует работу нервной системы.

**Витамин С** - укрепляет иммунитет, участвует в синтезе коллагена.

Источники витаминов: овощи, фрукты, ягоды, злаки, молочные продукты.



### ВИТАМИНЫ

|              |                    |              |
|--------------|--------------------|--------------|
| <b>А</b>     | <b>В</b>           | <b>С</b>     |
|              |                    |              |
| ОСТ          | СИЛА               | КОРРОСТЬ     |
| КРЕПКИЕ ЗУБЫ | ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ | НЕТ ПРОСТУДА |

### Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - это образ жизни, который способствует сохранению здоровья и долголетию. Он включает в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и заботу о психическом здоровье.

Для поддержания здоровья важно:

- Правильно питаться: есть овощи, фрукты, злаки, молочные продукты.
- Регулярно заниматься спортом: ходить, бегать, плавать, танцевать.
- Отказаться от вредных привычек: курения, употребления алкоголя.
- Заботиться о психическом здоровье: избегать стрессов, заниматься хобби.



### « МЫ РАСТЕМ »

| Имя                 | ДЕКАБРЬ |   | ЯНВАРЬ |   | ФЕВРАЛЬ |   |
|---------------------|---------|---|--------|---|---------|---|
|                     | 1       | 2 | 3      | 4 | 5       | 6 |
| Александр Мухоморов |         |   |        |   |         |   |
| Александр Ковалев   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Петров    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Сидоров   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Попов     |         |   |        |   |         |   |
| Александр Морозов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Мельников |         |   |        |   |         |   |
| Александр Лебедев   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Шевченко  |         |   |        |   |         |   |
| Александр Козлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Романов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Яковлев   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Волков    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Герасимов |         |   |        |   |         |   |
| Александр Смирнов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Бурдуков  |         |   |        |   |         |   |
| Александр Михайлов  |         |   |        |   |         |   |
| Александр Федотов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Воробьев  |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |
| Александр Павлов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Иванов    |         |   |        |   |         |   |
| Александр Соколов   |         |   |        |   |         |   |

### ЗООПОРОВЕЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

# Что надо знать о ЗАКАЛИВАНИИ?

**Знакомство с миром** - привычный режим дня с регулярными прогулками и физическими упражнениями

- закалка повышает иммунитет
- закалка повышает устойчивость к инфекциям
- закалка повышает выносливость организма

**Принципы закаливания:** постепенность, регулярность, учет индивидуальных особенностей ребенка

**Выбор закаливающих процедур:** купание, обливание, контрастные ванны, массаж, ходьба босиком

**Эффективность закаливания:** зависит от продолжительности, регулярности и сочетания с другими методами оздоровления



### ЗООПОРОВЕЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

# Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ ВОДОЙ?

**Проверка** - убедиться в отсутствии заболеваний, особенно инфекционных, и в нормальном состоянии органов дыхания

**Воздушные ванны** - начинать с 5-10 минут, постепенно увеличивая продолжительность до 30-40 минут

**Контрастные обливания** - начинать с 10-15 секунд, постепенно увеличивая продолжительность до 30-40 секунд

**Прогулки** - начинать с 10-15 минут, постепенно увеличивая продолжительность до 30-40 минут

**Не закаляем:** детей с острыми заболеваниями, детей с хроническими заболеваниями в стадии обострения, детей с заболеваниями сердца, легких, почек, нервной системы



### ЗООПОРОВЕЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

# Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ ВОЗДУХОМ?

**Проверка** - убедиться в отсутствии заболеваний, особенно инфекционных, и в нормальном состоянии органов дыхания

**Воздушные ванны** - начинать с 5-10 минут, постепенно увеличивая продолжительность до 30-40 минут

**Контрастные обливания** - начинать с 10-15 секунд, постепенно увеличивая продолжительность до 30-40 секунд

**Прогулки** - начинать с 10-15 минут, постепенно увеличивая продолжительность до 30-40 минут



### ЗООПОРОВЕЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

# Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ СОЛНЦЕМ?

**Проверка** - убедиться в отсутствии заболеваний, особенно инфекционных, и в нормальном состоянии органов дыхания

**Воздушные ванны** - начинать с 5-10 минут, постепенно увеличивая продолжительность до 30-40 минут

**Контрастные обливания** - начинать с 10-15 секунд, постепенно увеличивая продолжительность до 30-40 секунд

**Прогулки** - начинать с 10-15 минут, постепенно увеличивая продолжительность до 30-40 минут

**Помните:** избегать длительного пребывания на солнце, особенно в жаркую погоду



## Гриппол

Вакцина против гриппа (инактивированная) для профилактики гриппа у детей

**Состав:** белок куриного яйца, адъювант, стабилизатор, консервант

**Показания:** профилактика гриппа у детей в возрасте от 6 месяцев до 14 лет

**Противопоказания:** аллергия на куриный белок, аллергия на яичный белок, аллергия на антибиотики, аллергия на консерванты

## ПОЛИОКСИДОНТИЙ

Вакцина против полиомиелита (инактивированная)

**Показания:** профилактика полиомиелита у детей в возрасте от 6 месяцев до 14 лет

**Противопоказания:** аллергия на куриный белок, аллергия на яичный белок, аллергия на антибиотики, аллергия на консерванты

## ВИТАМИНЫ

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>А</b>  | <b>В</b>  | <b>С</b>  |
|  |  |  |
| <b>РОСТ</b>   | <b>СИЛА</b>   | <b>БОДРОСТЬ</b>   |
| <b>ЗРЕНИЕ</b>   | <b>ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ</b>   | <b>НЕТ ПРОСТУДЕ</b>   |
| <b>КРЕПКИЕ ЗУБЫ</b>   |   |   |




Кто такие Витамины? Для чего нужны? В жизни и здоровье!

Валентина Петровна Шемкина

Берегите своих детей.

Их за шалости не ругайте.

Зло своих неудачных дней

Никогда на них не срывайте.

Не сердитесь на них всерьёз

Даже если они провинились.

Ничего нет дороже слёз,

Чем с ресничек родных скатились.

Если валит усталость с ног,

Своей любовью...

МЕДИЦИНА



Если ты заболел

ДЕТСКИЕ  
БОЛЕЗНИ



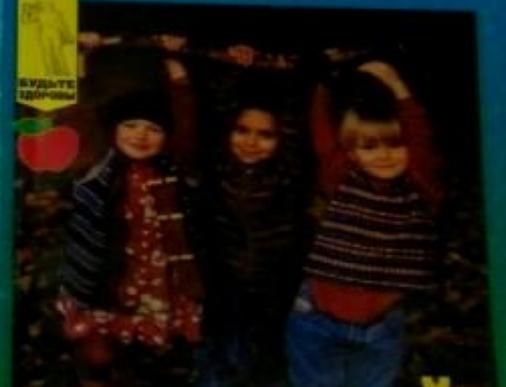
ЛИМОН  
И ДРУГИЕ  
ЦИТРУСОВЫЕ

стимуляция организма  
апельсинами

противогрибковые  
свойства мандарина

грейпфрут против  
бессонниц

антистрессовые  
свойства лимона



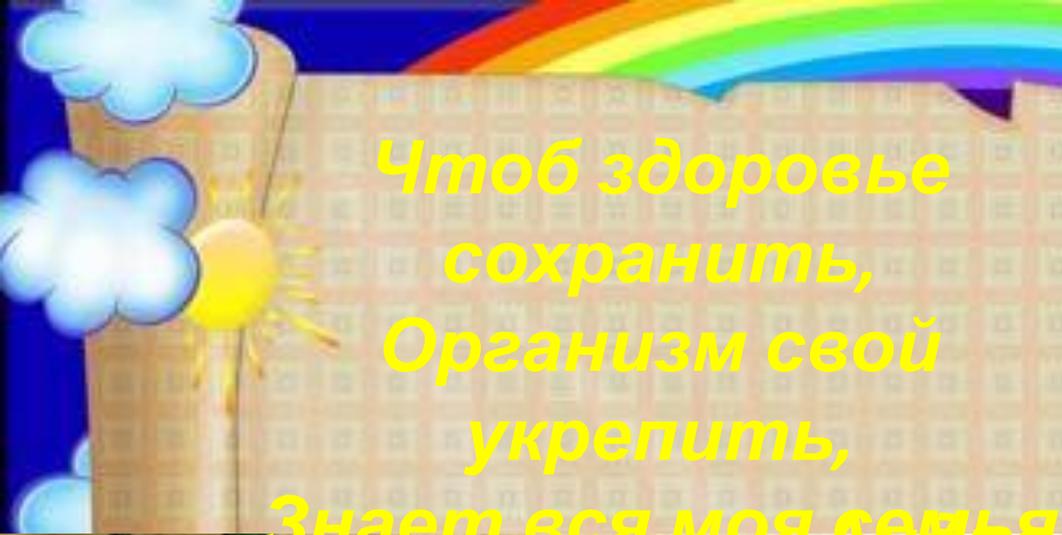
ЗДОРОВЫЙ  
МАЛЫШ





*Чтобы жизни  
удивляться,  
Чтобы духом не  
стареть  
И дома надо  
заниматься,  
Надо лень  
преодолеть!!!*





Чтоб здоровье  
сохранить,  
Организм свой  
укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у  
дня.



У меня зубная щетка  
Она чистит зубы  
четко  
Раз за разом веселей  
Мои зубы все белей



Никит  
а

Никита  
-  
роллер



Гюлюсюм-  
мисс  
«Грация»





**Братья  
Егоровы-  
«маленькие  
Ван Даммы»**





Совет от  
Играма:  
«Если хочешь  
быть  
здоров  
- закаляйся!»



Коля-  
гимнас  
т





*Все работа ведется в тесном сотрудничестве со специалистами ДОО и родителями. Использование здоровьесберегающих технологий позволят нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни.*



*Спасибо за внимание!!!*

*Будьте здоровы!!!*