




Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми

подготовительной к школе группы

ДОУ №2099, при в/ч 08275 МО РФ.

Деонова
Ирина
Михайловн
а
воспитате

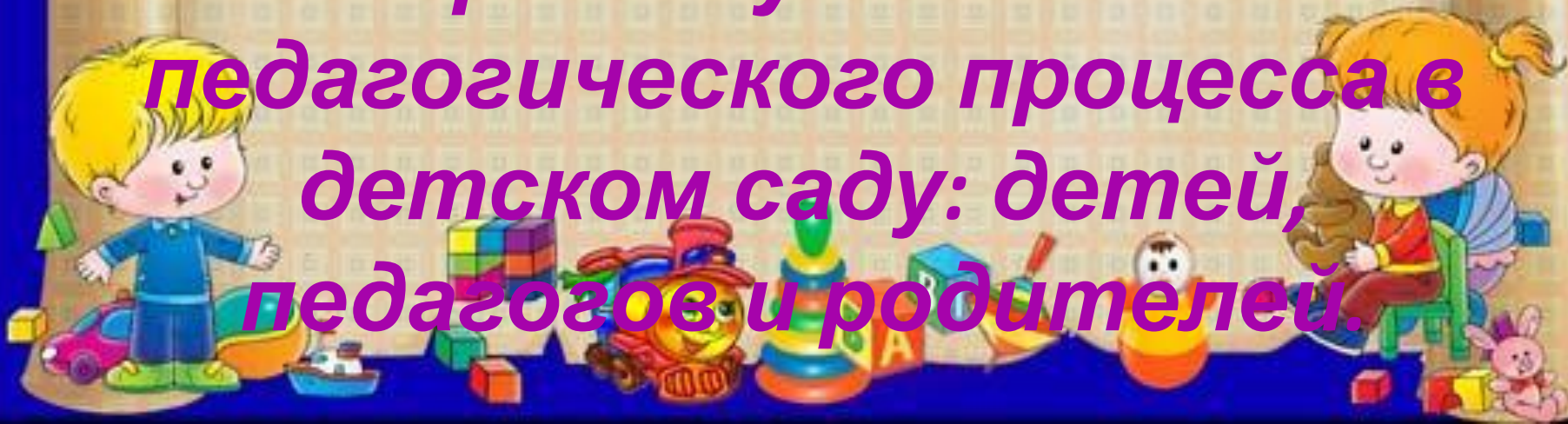
ЛЬ



**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.**



**Технологии
сохранения и
стимулирования
здоровья**



Физкультминутки



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



Релаксация



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 плохо ест, часто болеет, плохо спит, то это может быть признаком недостатка витаминов. Витамин А улучшает зрение, витамин В улучшает аппетит, витамин С укрепляет иммунитет. Поэтому важно следить за тем, чтобы ваш ребёнок получал все необходимые витамины. Для этого можно использовать витаминные комплексы, которые продаются в аптеках. Также важно следить за тем, чтобы ваш ребёнок получал достаточно солнечного света и свежего воздуха.

Витамины для здоровья

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. Поэтому важно следить за тем, чтобы ваш ребёнок получал все необходимые витамины. Для этого можно использовать витаминные комплексы, которые продаются в аптеках. Также важно следить за тем, чтобы ваш ребёнок получал достаточно солнечного света и свежего воздуха.

Витамин А улучшает зрение, витамин В улучшает аппетит, витамин С укрепляет иммунитет.



ВИТАМИНЫ

А	В	С
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 упражнения, отказ от вредных привычек и заботу о психическом здоровье. Для детей это означает активные игры на свежем воздухе, правильное питание и соблюдение режима дня.



« МЫ РАСТЕМ »

Имя	ДЕЦАБРЬ		ЯНВАРЬ		ФЕВРАЛЬ	
	1	2	1	2	1	2
Сидорова Мария						
Петрова Анна						
Иванова Елена						
Смирнова Ольга						
Кузнецова Мария						
Лебедева Анна						
Соловьева Ольга						
Васильева Мария						
Попович Анна						
Сидорова Мария						
Петрова Анна						
Иванова Елена						
Смирнова Ольга						
Кузнецова Мария						
Лебедева Анна						
Соловьева Ольга						
Васильева Мария						
Попович Анна						
Сидорова Мария						
Петрова Анна						
Иванова Елена						
Смирнова Ольга						
Кузнецова Мария						
Лебедева Анна						
Соловьева Ольга						
Васильева Мария						
Попович Анна						

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни – это образ жизни, который способствует сохранению здоровья и долголетию. Он включает в себя правильное питание, регулярные физические упражнения, отказ от вредных привычек и заботу о психическом здоровье. Для детей это означает активные игры на свежем воздухе, правильное питание и соблюдение режима дня.

ЗООПОРОВЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

Что надо знать о закаливании?


Знакомство с природой - привыкает ребенок для закаливания к физическим упражнениям

- закаливание водными процедурами
- закаливание воздухом
- закаливание солнцем

Принципы закаливания: постепенность, регулярность, учет индивидуальных особенностей ребенка

Выбор закаливающих процедур: от простых к сложным, вначале водные процедуры, потом воздушные

Эффективность закаливания: зависит от регулярности и длительности процедур



ЗООПОРОВЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА


Как правильно закаливать водой?

Проверка: температура воды должна быть 37-38°C

Принципы: постепенность, регулярность, учет индивидуальных особенностей ребенка

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

Закаливание водными процедурами: начинать с обливания ног, затем рук, лица, шеи, груди, спины, головы



ЗООПОРОВЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

Как правильно закаливать воздухом?

Проверка: температура воздуха должна быть 18-20°C

Принципы: постепенность, регулярность, учет индивидуальных особенностей ребенка

Прогулки: начинать с коротких прогулок, затем с более длительными

Воздушные ванны: начинать с коротких, затем с более длительными



ЗООПОРОВЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

Как правильно закаливать солнцем?

Принципы: постепенность, регулярность, учет индивидуальных особенностей ребенка

Помните: начинать с коротких, затем с более длительными

Солнце - в меру: пережаривание кожи приводит к ожогам



Гриппол

Вещество гриппол предотвращает развитие гриппа и снижает тяжесть его течения.

Вещество гриппол применяется для профилактики гриппа и снижения тяжести его течения. Оно эффективно при гриппе и простуде. Гриппол применяется в виде таблеток и сиропа. Гриппол применяется в виде таблеток и сиропа. Гриппол применяется в виде таблеток и сиропа.

ПОДИОКСИДОНИЙ

Вещество подиоксидоний предотвращает развитие гриппа и снижает тяжесть его течения.

Вещество подиоксидоний применяется для профилактики гриппа и снижения тяжести его течения. Оно эффективно при гриппе и простуде. Подиоксидоний применяется в виде таблеток и сиропа. Подиоксидоний применяется в виде таблеток и сиропа.

ВИТАМИНЫ

		
		
РОСТ	СИЛА	БОДРОСТЬ
ЗРЕНИЕ	ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ	НЕТ ПРОСТУДЕ
КРЕПКИЕ ЗУБЫ		



Кто такие витамины? Для чего нужны? В каких продуктах?



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



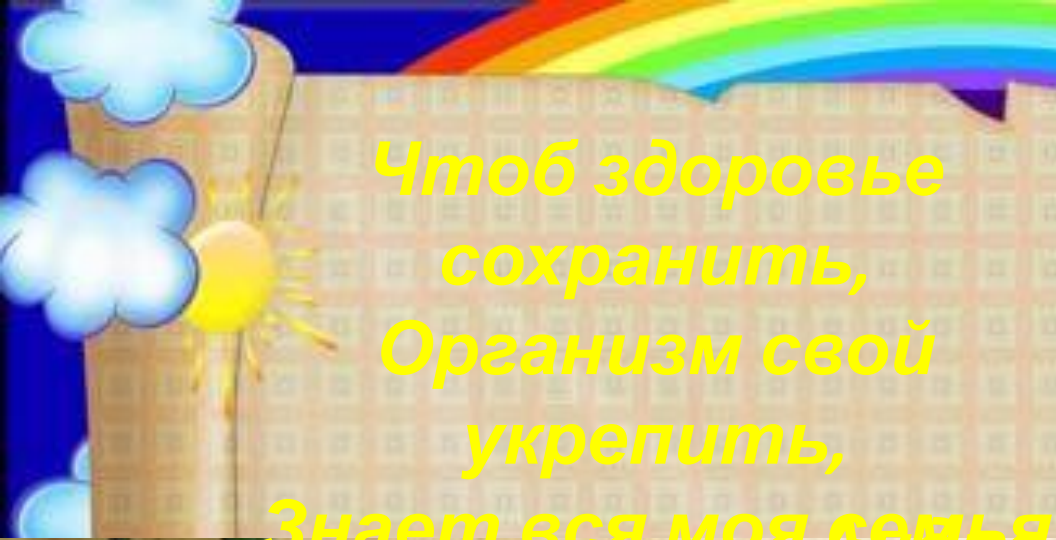
ЗДОРОВЫЙ
МАЛЫШ





*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»**





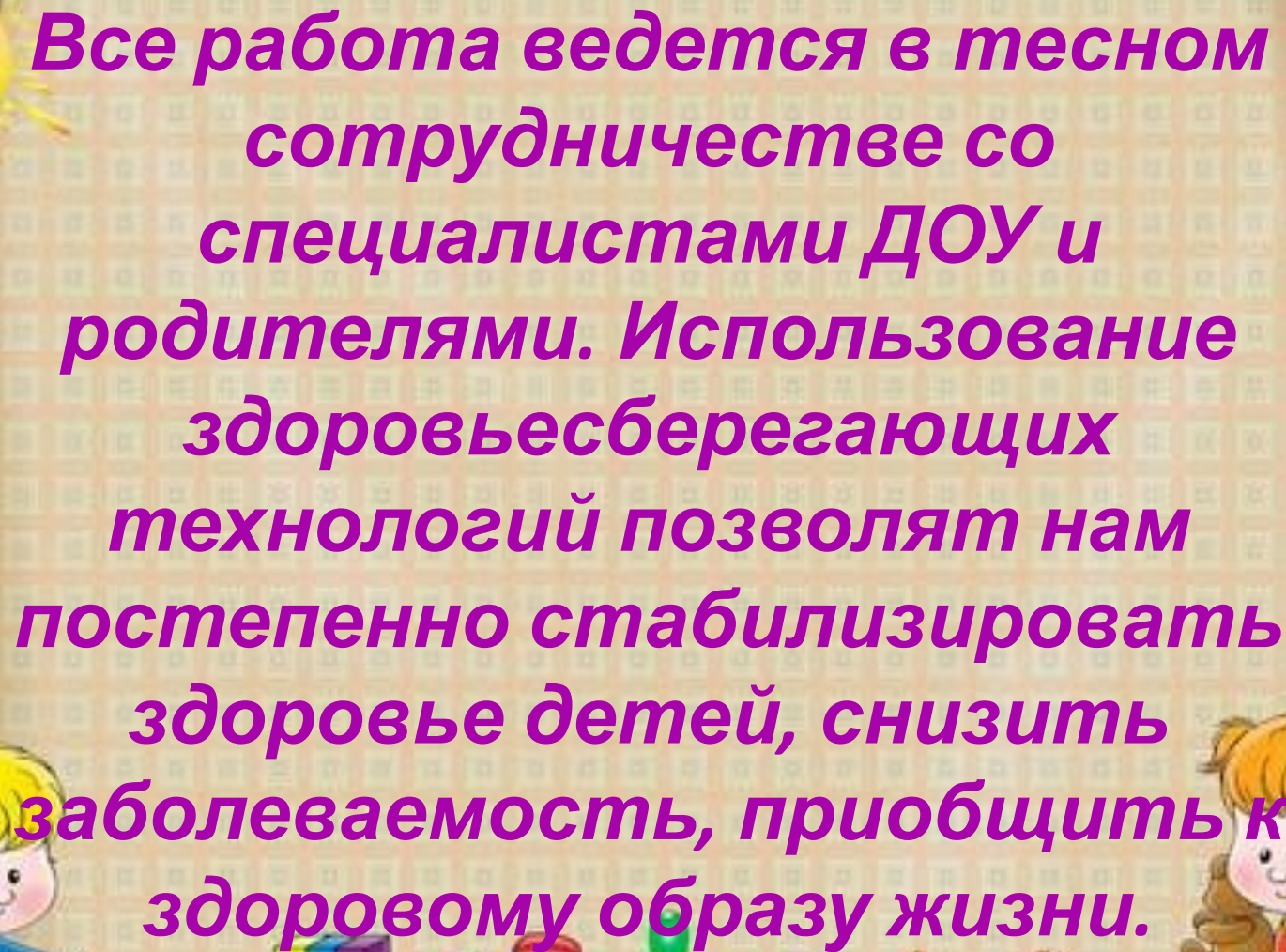
Совет от
Играма:
«Если хочешь
быть
здоров
- закаляйся!»




10/07/2013

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!!!