




# Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми

подготовительной к школе группы

ДОУ №2099, при в/ч 08275 МО РФ.

Деонова  
Ирина  
Михайловн  
а  
воспитате

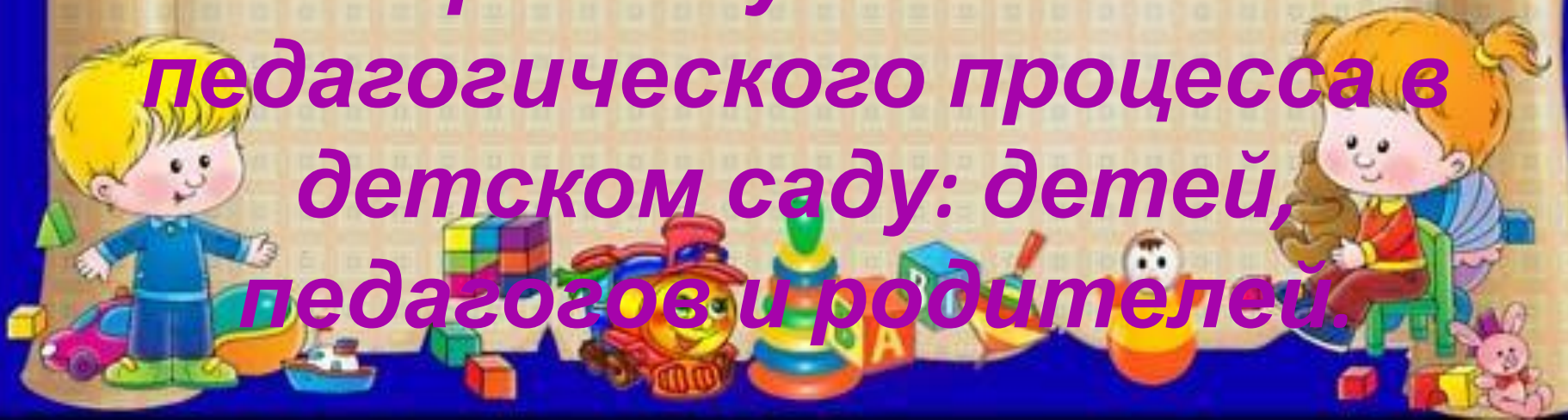
ль



**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

Самомасса



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





Перчатки  
-  
массажер  
ы





*Массажеры для  
ног,  
спины, рук.*



# Информационный стенд для родителей

## Мы растём здоровыми!

Здоровье человека зависит от многих факторов: питания, режима дня, физической активности, состояния окружающей среды. Важно следить за своим здоровьем и здоровьем своих близких.

### Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека. К ним относятся:

- Рациональное питание
- Физическая активность
- Соблюдение режима дня
- Отказ от вредных привычек
- Своевременное лечение заболеваний

Активный образ жизни способствует укреплению здоровья и повышению иммунитета. Поощряйте своих детей к занятиям спортом и прогулкам на свежем воздухе.

### ВИТАМИНЫ

<b>А</b>	<b>В</b>	<b>С</b>
ОСТ	СИЛА	КОЖА
КРЕПКИЕ ЗУБЫ	ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ	НЕТ ПРОСТУДЕ

### Здоровье и физическая активность

Физическая активность — важный компонент здорового образа жизни. Она помогает укрепить мышцы, улучшить кровообращение и повысить настроение.

Играйте с детьми на свежем воздухе, используйте спортивные снаряды для развития их физических способностей.

### « МЫ РАСТЕМ »

Имя	ДЕЦАБРЬ		ЯНВАРЬ		ФЕВРАЛЬ	
	1	2	3	4	5	6
Сидорова Мария						
Петрова Анна						
Иванова Елена						
Смирнова Ольга						
Васильева Мария						
Кузнецова Анна						
Лебедева Ольга						
Новикова Анна						
Попов Иван						
Соловьев Иван						
Тимофеева Анна						
Федорова Анна						
Харькова Анна						
Цыганова Анна						
Чайковская Анна						
Шарова Анна						
Щербина Анна						
Якушева Анна						

Здоровье — это богатство, которое нельзя купить. Берегите себя и своих близких, следите за своим здоровьем и образом жизни.

### ЗООПОРОВЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

## Что надо знать о закаливании?

**Знакомство с природой** - привычный режим для закалывания - физическое упражнение

- закалывание водными процедурами
- закалывание сухим способом
- закалывание воздухом

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

**Выбор закаливающих процедур:** от простых (обтирания, обливания) к сложным (купание, водные процедуры)

**Эффективность закаливания:** зависит от регулярности и длительности процедур

### ЗООПОРОВЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

## Как правильно закаливать водой?

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

**Воздушные ванны:** проводить в проветренном помещении при температуре воздуха 18-20°C

**Водные процедуры:** начинать с обтирания влажной салфеткой, затем обливание, купание

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

### ЗООПОРОВЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

## Как правильно закаливать воздухом?

**Проветривание:** проводить в проветренном помещении при температуре воздуха 18-20°C

**Прогулки:** проводить в проветренном помещении при температуре воздуха 18-20°C

**Воздушные ванны:** проводить в проветренном помещении при температуре воздуха 18-20°C

### ЗООПОРОВЕ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

## Как правильно закаливать солнцем?

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

**Прогулки:** проводить в проветренном помещении при температуре воздуха 18-20°C

**Воздушные ванны:** проводить в проветренном помещении при температуре воздуха 18-20°C

**Прогулки:** проводить в проветренном помещении при температуре воздуха 18-20°C

**Помните:** Солнце - источник энергии и тепла. Закаливание солнцем повышает иммунитет и улучшает настроение.

## Гриппол

Вакцина против гриппа. Защищает от гриппа и снижает риск осложнений.

## ПОЛИОКСИДОНТИЙ

Вакцина против гриппа. Защищает от гриппа и снижает риск осложнений.

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

**Воздушные ванны:** проводить в проветренном помещении при температуре воздуха 18-20°C

**Водные процедуры:** начинать с обтирания влажной салфеткой, затем обливание, купание

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

## ВИТАМИНЫ

<b>А</b>	<b>В</b>	<b>С</b>
РОСТ	СИЛА	БОДРОСТЬ
ЗРЕНИЕ	ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ	НЕТ ПРОСТУДЕ
<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  
алельсинами

противогрибковые  
свойства мандарина

грейпфрут против  
бессонниц

антистрессовые  
свойства лимона

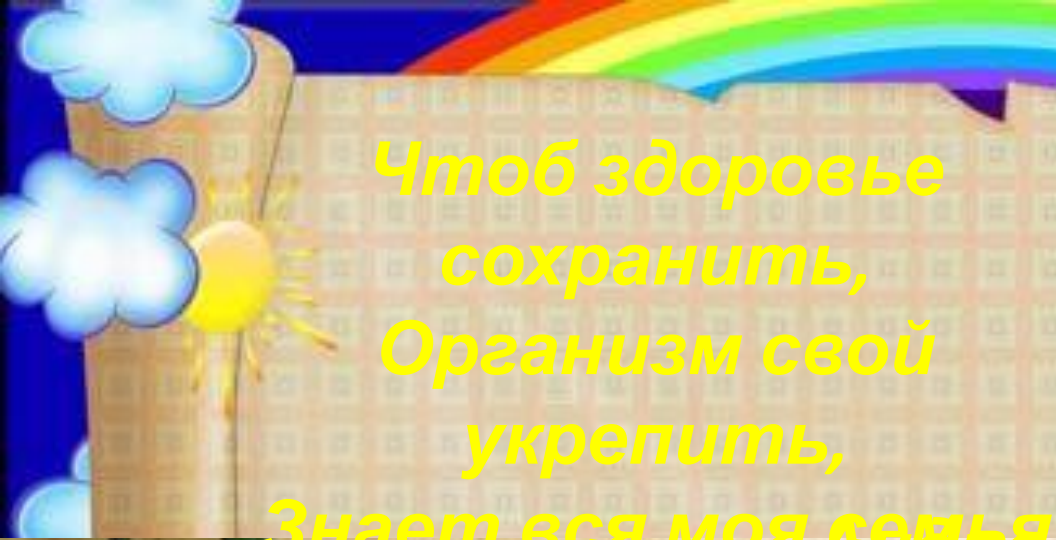


ЗДОРОВЫЙ  
МАЛЫШ





*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»**



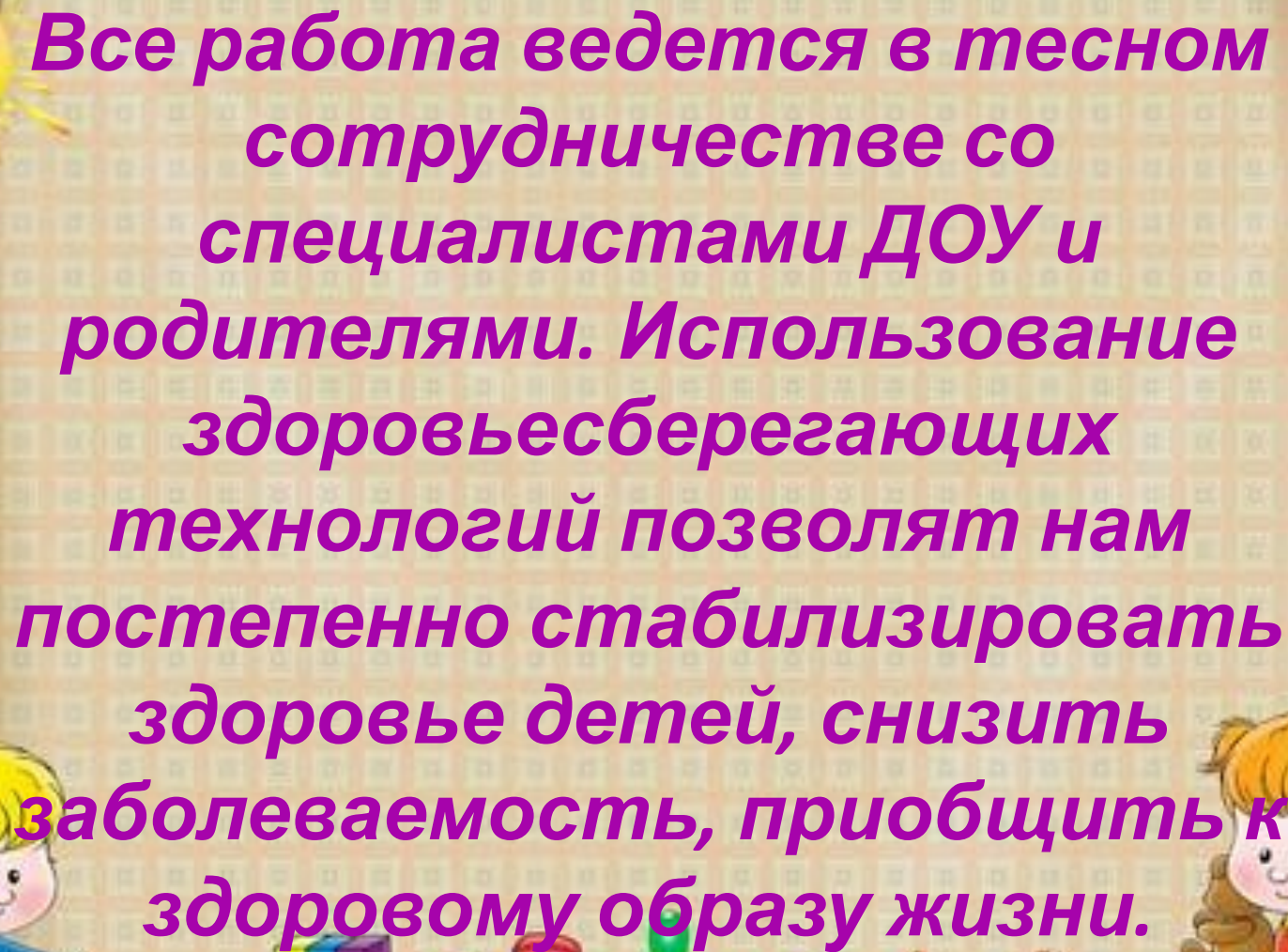


Совет от  
Играма:  
«Если хочешь  
быть  
здоров  
- закаляйся!»




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!!!*