

***Здоровьесберегающие
технологии для дошкольного
возраста***

***Выполнила: Искалиева
Альбина Кубайдулловна
Воспитатель 4 группы
МАДОУ «Детский сад №
21»***

FedotoVA



Наша цель на сегодня:

- Познакомить с современными здоровьесберегающими технологиями ДОУ;
 - Показать применение технологий в ходе работы с детьми дошкольного возраста;
 - Дать соответствующие рекомендации по данному вопросу.
- 

Что такое здоровье?

Здоровье —
это полно физическое,
духовное, умственное и
социальное благополучие.





Здоровьесберегающие технологии

- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Современные здоровьесберегающие технологии – это

- *Стретчинг — это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки.*
- *Ритмопластика - является музыкально-ритмическим психотренингом.*



- **Динамические паузы – это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки.**
- **Релаксация – снижение тонуса скелетной мускулатуры.**
- **Пальчиковая гимнастика – гимнастика кистей рук, сопровождается короткими стихами.**
- **Гимнастика для глаз – комплекс упражнений для профилактики хорошего зрения.**



- **Дыхательная гимнастика – комплекс упражнений основанный на дыхательной функции организма.**



- **Бодрящая гимнастика – гимнастика после сна.**



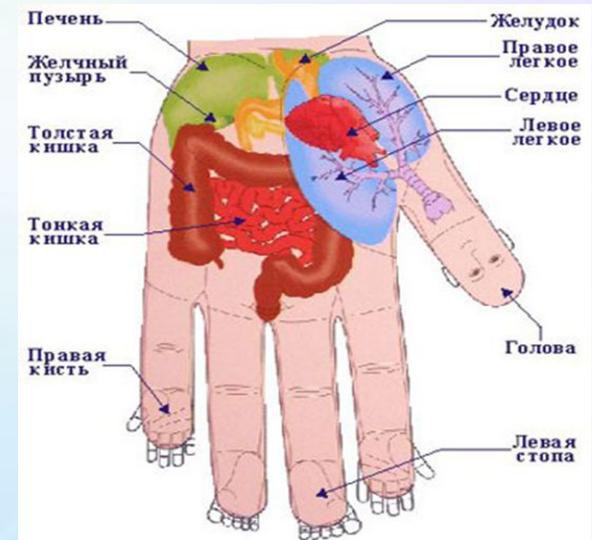
- **Корригирующая гимнастика-система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника.**



- **Ортопедическая гимнастика – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья.**



- **Су-джок терапия - термин Су Джок переводится с китайского как "Су" – кисть, "Джок" – стопа, т.е. оздоровление организма, происходит благодаря воздействию на определенные высокоактивные точки на кисти и стопе**



Ресурсное обеспечение здоровьесберегающей деятельности в детском саду:

- Закон «Об образовании»
- Концепция дошкольного воспитания от 16.06.89 №7/1
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10
- Устав образовательного учреждения
- Приказ Минздрава России от 30.06.09 №186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»
- Инструктивно-методическое письмо Минобразования России «О гигиенических требованиях, максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.00.

Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ



Развитие
здравоохранения

10 – 15 %

Образ жизни

50 – 55 %

**Факторы,
влияющие
на
состояние
здоровья:**

Наследственность

16 – 20 %

Окружающая среда

– 20 – 25 %

*Режим
дня*

*Регламентированн
ые нагрузки*

*Свежий
воздух*

*Двигательная
активность*



*Физическа
я
культура*

*Водные
процедур
ы*

*Благоприятная
психологическая
обстановка в
семье*

Питание

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

**Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха.
Способствует повышению сопротивляемости организма
и закаливает его.**



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

**Движение – это естественное состояние
ребенка**



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ЗАКАЛИВАНИЕ



- обтирание мокрым полотенцем
- контрастный душ (обливание ног)
- полоскание горла прохладной водой

Благоприятная психологическая обстановка в семье



- **позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи;**
- **ровный, спокойный тон в процессе общения в семье;**
- **единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи;**
- **обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался;**
- **при любой возможности осуществление с ребенком телесного и визуального контакта;**
- **организация совместной**

Рациональное питание

- **Питание по режиму.**
- **Натуральные богатые витаминами и минеральными веществами продукты.**
- **Фрукты и овощи.**



Физическая культура

Занятия физкультурой укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе.

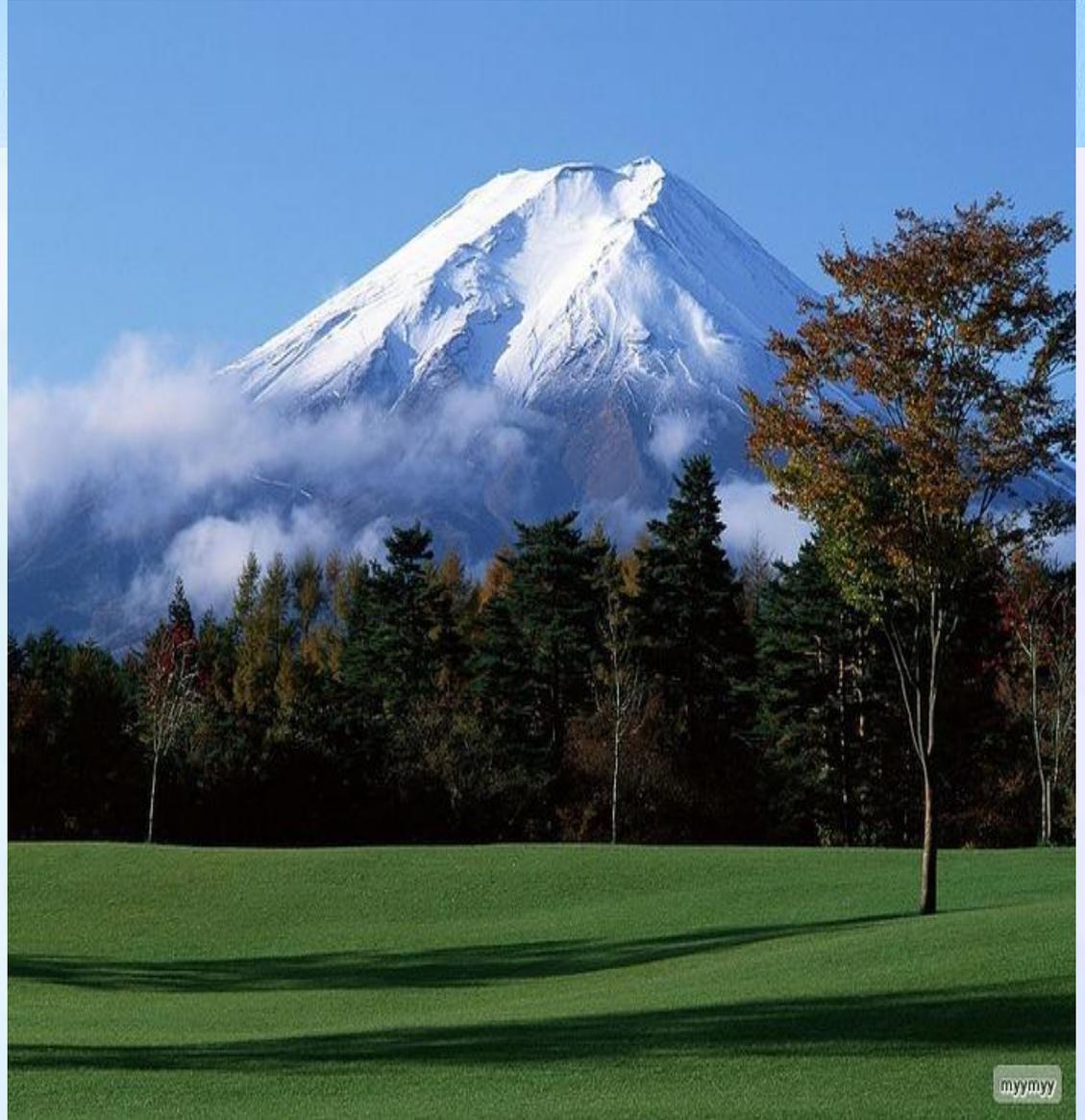






**"Здоровье —
это вершина,
которую
должен
каждый
покорить
сам"**

**(восточная
мудрость)**





**Благодарю
за внимание!**