

«Единственная
красота, которую
я знаю-
это здоровье».
Генрих Гейне

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ



Добавь здоровья!

*Выполнили:
Лобова И.А.
Шармакова О.П.
Самородова Е.В.*



Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Здоровьесберегающие технологии в помощь родителям

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Пальчиковая гимнастика с элементами массажа биологически активных зон

Жили-были зайчики

*Сжимают руки в кулачки,
указательным и средним
изображают ушки.*

На лесной опушке.

Хлопают в ладошки.

Жили-были зайчики

Показывают пальцами ушки.

В беленькой избушке.

*Показывают домик, ладошки-
большие пальцы.*

Мыли свои ушки,

Потирают ушки.

Мыли свои лапочки,

*Выполняют моющие движения
кистями рук.*

Наряжались зайчики,

*Двигают ладонями сверху вниз по
туловищу.*

Надевали тапочки.

«обуваются».

Самомассаж

1. (*поглаживание, похлопывание,
поглаживание*)

Мы умоем глазки,

Чисто вытрем нос,

Нарумяним щеки,

Подрисуем бровь-

Правую и левую, а теперь вот так
(обе)

Проведем вдоль уха

И погладим шею,

Водой чуть-чуть побрызгаем

(*Шлепают подушечками пальце*)в

И вытремся скорее.

Гимнастика для глаз

Посмотрите далеко,

Дети вытягивают руки вперед,

*распрямляют ладони и смотрят
на ладони.*

Посмотрите близко,

Подносят ладони близко к глазам.

Посмотрите высоко,

Поднимают руки вверх

Посмотрите низко.

Опускают руки вниз.

Игра повторяется 2-3 раза.

Игра «Кулак-ребро-ладонь»

Четыре положения руки на
плоскости последовательно сменяют
друг друга. Выполняется сначала

правой рукой, затем левой рукой.

Затем двумя руками одновременно.

Ладонки вверх,

Ладонки вниз,

А теперь их на бочок

И зажали в кулачок.

Игра «Ухо – нос – хлопок»

Левой рукой возьмитесь за кончик
носа, а правой рукой за
противоположное ухо.

Одновременно отпустите ухо и нос,
хлопните в ладоши, поменяйте
положение рук с «точностью до
наоборот».

Игра «Лягушки»

Положить руки на стол. Одна рука
сжата в кулак, другая лежит на
плоскости стола (ладошка).

Одновременно менять положение
рук, отрывая руки от стола.

Усложнение упражнения состоит в
ускорении.

Две весёлые лягушки

Ни минутки не сидят

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят