

«Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня»

Выполнила : воспитатель Якупова Е.И.

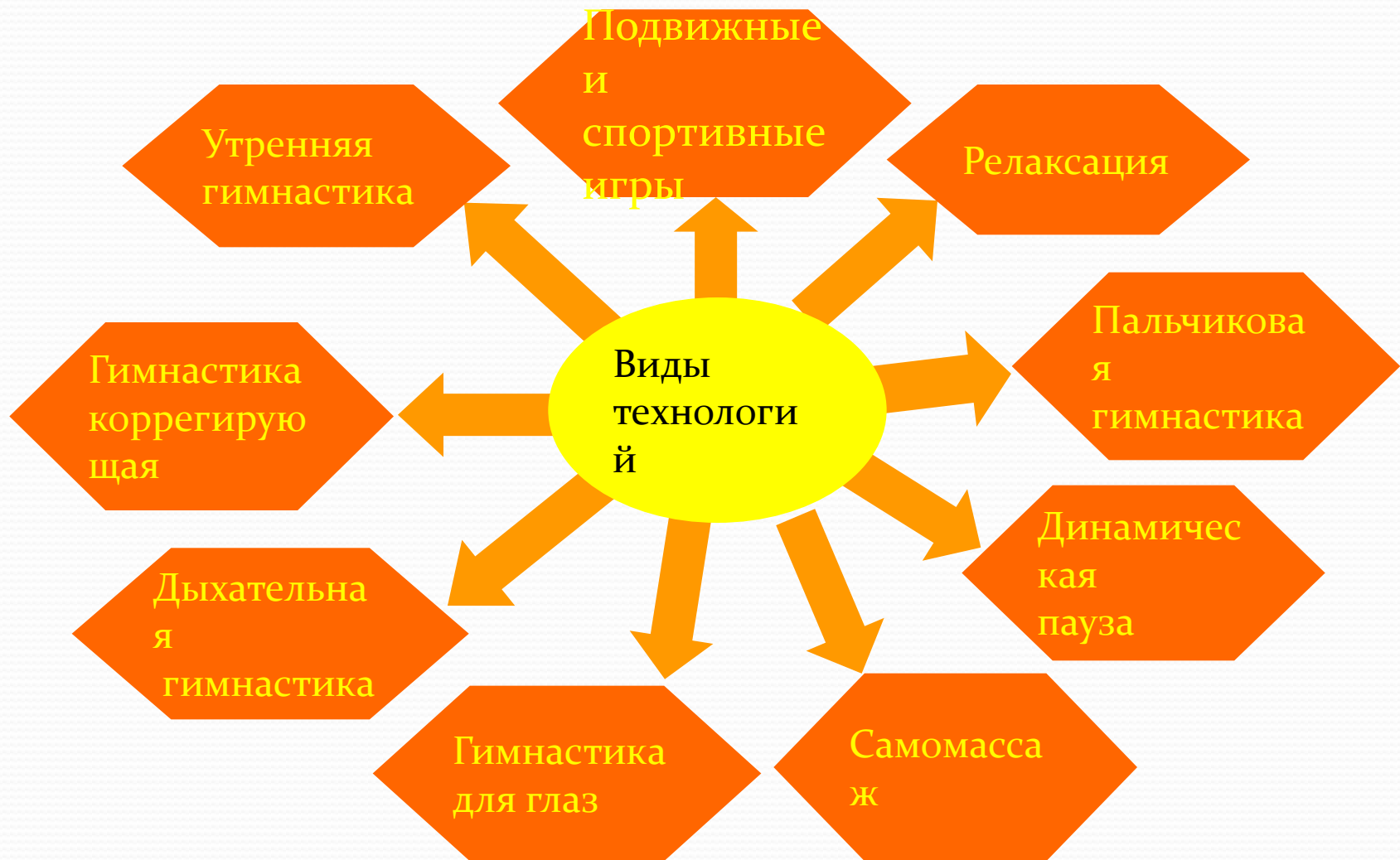
Здоровьесберегающая технология – это

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

Цель здоровьесберегающих технологий

обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



Зарядка-это весело!!!



Во время зарядки в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся по центrostремительным путям в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с
движением.
Вот, поэтому ребятки
Будем делать мы зарядку.





**Мой руки после
улицы, после
туалета и перед
едой. Грязные
руки грозят
бедой**

**Надо, надо
умываться по утрам
и вечерам, а
нечистым
трубочистам стыд и
срам!**



**Спасибо нашим поварам, за то ,что
вкусно варят нам!!!**



Утром кашу нам давали.
Съела я быстрее Вики,
Да и Димку догнала –
Каша вкусная была.



Физминутка



Алые цветы



Дыхательная гимнастика

Раз, два, три..

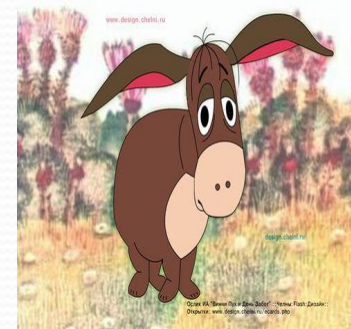


Попади в ворота



Гимнастика для глаз

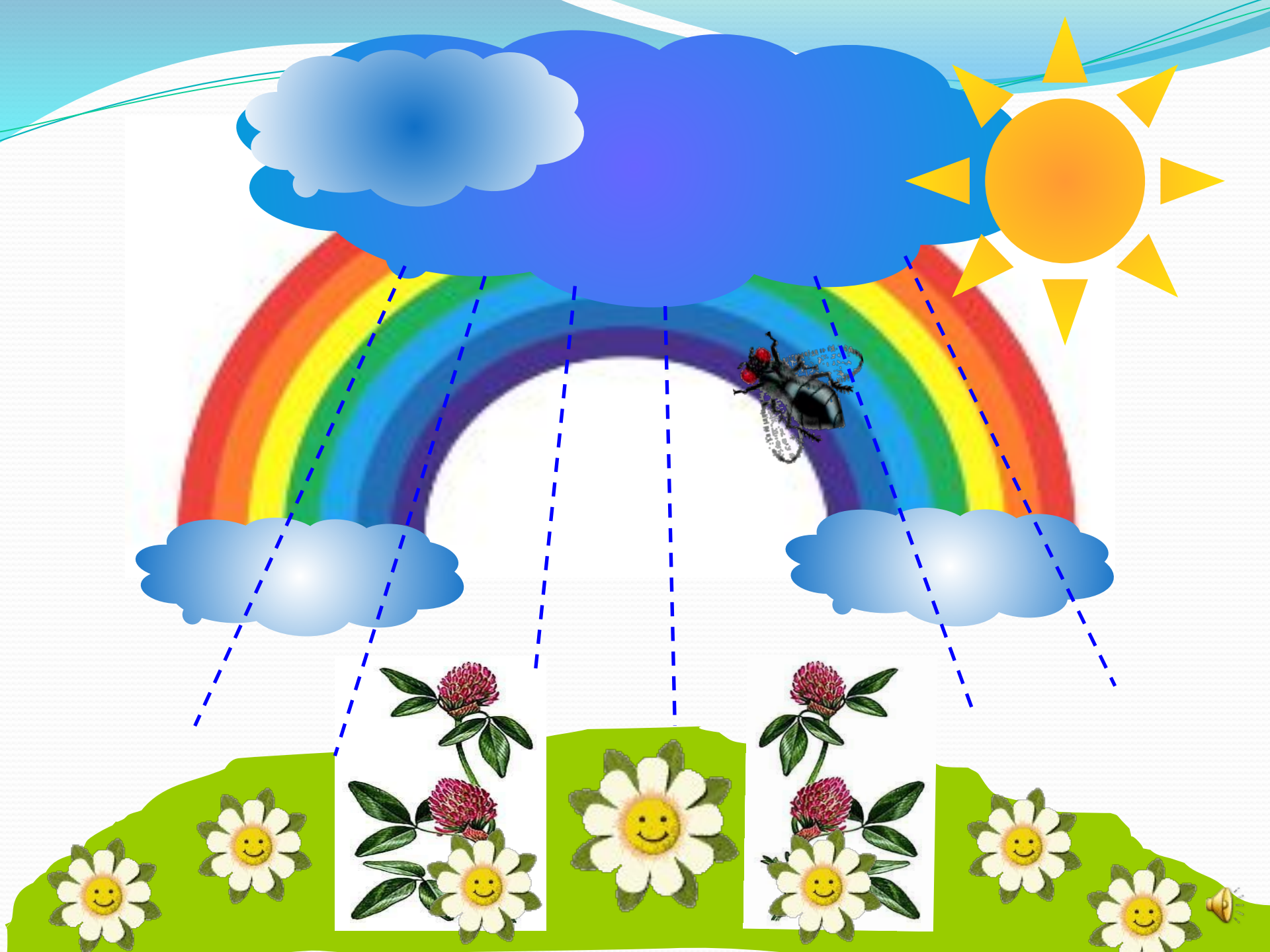
Ослик.

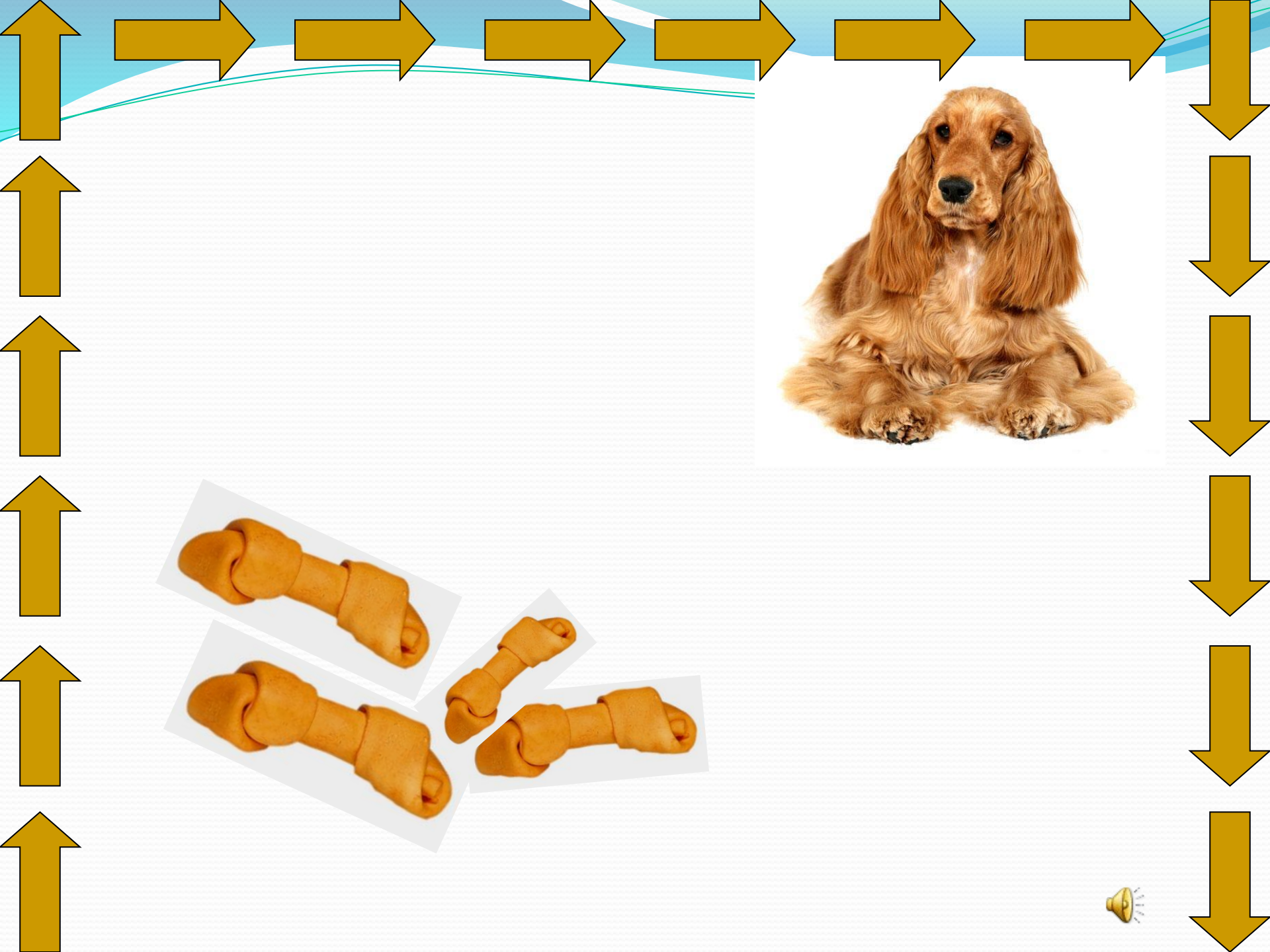


Ослик ходит, выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растет крапива,
Слева - свекла,
справа - брюква,
Слева - тыква, справа - клюква,
Снизу - свежая трава,
Сверху - сочная ботва.
Закружилась голова,
Кружится в глазах листва,
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.









Пальчиковая гимнастика



Веселая прогулка

На дворе белым-бело...
Сколько снегу намело!
Ой-ой-ой, какой мороз!
Отморозить можно нос!
Тёплые штанишки
Мы наденем Мишке,
Шапку и шубку
Нашему Мишутке.
А на ручки-невелички
Мы наденем рукавички!
Валенки на ножки —
Бегать по дорожкам!
В тёплый шарфик спрячем нос,
И не страшен нам мороз!



«Ёжик, Ёжик – чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
По ладошке прокачу,
Погладить ёжика хочу.
По ладошке покатаю,
К себе его я прижимаю»

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные точки, расположенные на коже человека.

Как известно, кожа – своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем.



Релаксация



Загруженность современных дошкольников порой поражает воображение. Они посещают детский сад, различные кружки и спортивные секции. Получая большое количество информации, дети устают как физически, так и эмоционально. При этом им везде нужно успеть. Нагрузки, которые испытывает детский организм, отрицательно влияют на его здоровье. Именно поэтому в работе с дошкольниками используются упражнения на релаксацию.





"Тихий час" после обеда.
Ну а я – я непоседа.
Ненавижу "тихий час"!
Поиграть бы мне сейчас...
Я лежала и вертелась,
Спать мне вовсе не хотелось.
Вдруг увидела я сон,
Был похож на сказку он:
Куклы хоровод водили...
Меня еле разбудили!



Гимнастика после сна

Хождение по дорожкам здоровья



Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Сказкотерапия



Куклотерапия



*Тихо. Тихо. Тишина.
Кукла бедная
больна.
Кукла бедная
больна,
Просит музыки
она.
Спойте, что ей
нравится,
И она поправится.*

Музыкотерапия



Су-джок

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.



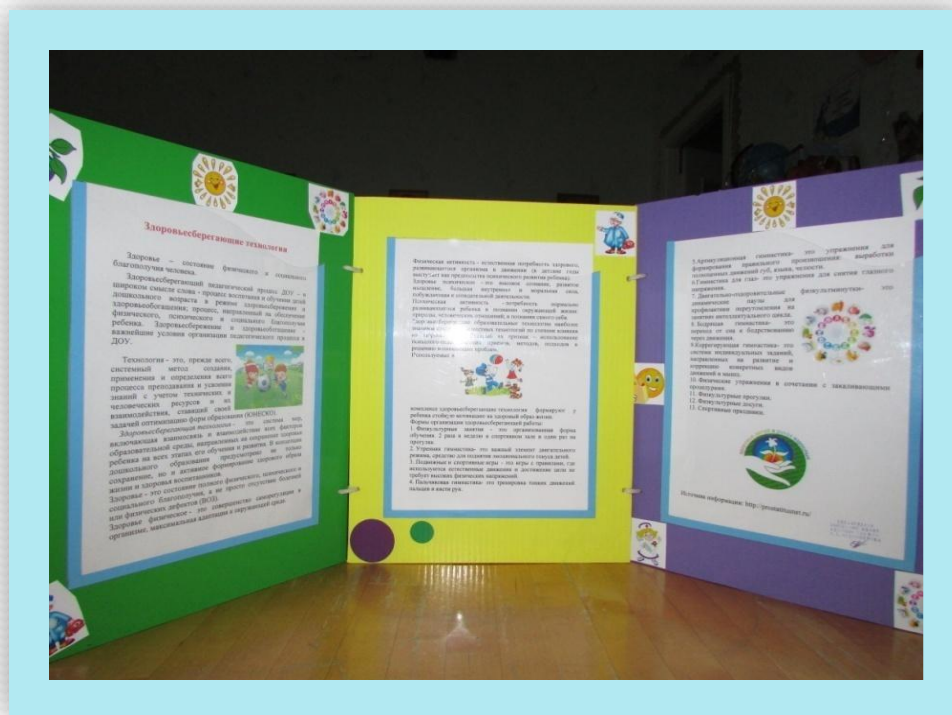
Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

Информационные стенды для родителей. Вопросы оздоровления без лекарств комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Информационный стенд медицинских работников.

Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники).

Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.



Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!



**Правила
здорового
образа жизни**



Помните!

- Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.
- Берегите здоровье!
- Спасибо за внимание!