

**«Использование
здоровьесберегающих технологий в
детском саду и дома»**



Результаты исследования НИИ гигиены и охраны здоровья детей дошкольного возраста



- количество абсолютно здоровых детей
- 15%
- количество детей, имеющих
хронические заболевания - 17,5 %
- имеют стандартные отклонения в
строении опорно-двигательного
аппарата - 90%
- нуждаются в психокоррекции и
характеризуются серьезным
психологическим неблагополучием
около 50% детей

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья

Именно сейчас у детей происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания.





**Здоровьесберегающие технологии –
это система мер
направленная на улучшение
здоровья участников
образовательного процесса.**

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия;
- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика;
- двигательнo-оздоровительные физкультминутки;
- физические упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион);
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники;
- оздоровительные процедуры в водной среде.

ПРИНЦИПЫ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ»

- принцип «Не навреди! »;
- принцип сознательности и активности;
- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенно наращивания оздоровительных воздействий;
- принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.



Путешествие в страну «Здоровье»

Упражнения артикуляционной гимнастики

Артикуляционная гимнастика

- это комплекс упражнений, направленных на выработку полноценных движений и определённых положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.



Дыхательная гимнастика - это составная часть лечебной физкультуры, целью которой является тренировка дыхательного аппарата и повышение эффективности дыхания.



Пальчиковая гимнастика- это весёлое, увлекательное и полезное занятие! Игры с пальчиками развивают мозг ребёнка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию.





Самомассаж помогает:

- **Проводить профилактику простудных заболеваний;**
- **Улучшает кровообращение;**
- **Нормализовать работу внутренних органов;**
- **Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения.**



2. Гидрогимнастика

Прокатывание,
перекатывание,
перекладывание в
теплой воде
различных
предметов,
например,
резинового мячика,
одну или двух
бусинок,
массажёров,
маленьких фигурок,
палочек, карандашей
и т. д.



Гимнастика для глаз -

это один из приемов оздоровления детей, она относится к современным здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.



"Гимнастика для глаз"



Цель гимнастики для глаз:

профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- предупреждение утомления,
- укрепление глазных мышц,
- снятие напряжения,
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Игровой стретчинг

- это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.
- это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.





**«Здоров будешь –
все добудешь»**

