

*«Современные
здоровьесберегающие
технологии в детском саду»*



Воспитатель:
Пальцина Светлана
Игоревна



*«Детям совершенно так же, как и
взрослым, хочется быть
здоровыми и сильными, только
дети не знают, что для этого
надо делать. Объясни им, и они
будут беречься»*



Януш Корчак



Пальчиковая гимнастика



Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму, но и для решения проблем с речевым развитием у детей.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев.



Дыхательная гимнастика



Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма.

Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут.

Гимнастика для глаз

Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.



Физкультминутки (динамические паузы)



Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- созданию положительного эмоционального фона.



Гимнастика после сна



Она имеет
оздоровительную
направленность:
повышает
адаптивные
возможности
детского
организма.



Закаливание



- охрана и укрепление здоровья детей
- обеспечение физического и психического благополучия
- воспитание потребности в здоровом образе жизни



Точечный массаж и самомассаж



- учит детей сознательно заботиться о своём здоровье;
- является профилактикой простудных заболеваний;
- повышает жизненный тонус у детей;
- прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.



*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст.
Его берегите, как сердце, как глаз!!!*

