

**Расти
здоровым,
малыш!**

**«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»**

Понятие о «здоровье»...

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровьесберегающий педагогический процесс в детском саду - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, развития и воспитания.

*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.*

Задачи здоровьесбережения

- *сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения*

Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду:

Медико-профилактические

Физкультурно-оздоровительные

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка

*Здоровьесберегающие технологии
делятся на три группы:*

- 1. Воспитывающая: Технология сохранения и стимулирования здоровья.*
- 2. Обучающая: Технология обучения здоровому образу жизни.*
- 3. Закрепляющая: Коррекционные технологии.*

Технологии сохранения и стимулирования.

- *Динамические паузы;*
- *Подвижные и спортивные игры;*
- *Релаксация;*
- *Гимнастика пальчиковая;*
- *Гимнастика для глаз;*
- *Гимнастика дыхательная;*

Технологии обучения здоровому образу жизни.

- *Физкультурные занятия;*
- *Точечный массаж;*
- *Проблемно – игровые и коммуникативные игры.*

Коррекционные технологии.

- *Сказкотерапия*
- *Песочная терапия*
- *Коррекционная дорожка*
- *Музыкотерапия*

*Применение инновационных
здоровьесберегающих
технологий в физкультурно-
оздоровительных формах
работы детского сада.*

Утренняя гимнастика:



Физкультурное занятие:



Подвижные и спортивные игры:



Гимнастика пальчиковая:



- *Способствует овладению навыкам мелкой моторики*
- *Помогает развивать речь*
- *Повышает работоспособность коры головного мозга*
- *Развивает психические способности: мышление, память, воображение*
- *Снимает тревожность*

Гимнастика для глаз:



- Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз
- Укрепляет мышцы глаз
- Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

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.*



Релаксация:

- *Учит детей расслабляться*
- *Способствует концентрации внимания*
- *Помогает снять напряжение*
- *Снимает возбуждение*



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