

“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.

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!
10. Желайте себе и окружающим только добра!



Подготовил воспитатель
МБДОУ д/с «Лучик»:
Румянцева О.Г.



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

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ**



Добавь здоровья!

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.

2. Воздушные шары, наполненные солью, крупой.

Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями; Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.

Эти шарики берём, ими ручки разомнём.

Каждый шарик не простой- этот солью, с рисом тот.

Меж ладошками кладём, им ладошки разотрём.
Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу, Перекидывать друг другу.

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.

Кинезиологические упражнения

(гимнастика для мозга)

Развивает межполушарное взаимодействие
Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека и расширяются границы возможностей его мозга.

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 (ладонка). 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.