

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад №39
«Цветик-семицветик»

Здоровьесберегающие Технологии в детском саду Группа «Непоседы»



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.

Психологическое

Социальное

Нравственное

Здоровье



Физическое

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

*Здоровьесберегающие
образовательные технологии
делятся на три группы:*

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии.



Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- ✓ Динамические паузы
- ✓ Подвижные и спортивные игры
- ✓ Релаксация
- ✓ Гимнастика пальчиковая
- ✓ Гимнастика для глаз
- ✓ Гимнастика дыхательная
- ✓ Динамическая гимнастика

Гимнастика пальчиковая



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

Артикуляционная гимнастика



*Этот маленький дружок –
Твой весёлый язычок.
Чтоб он ловким был, умелым,
каждый день зарядку
делай!*

Улучшает кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию, укрепляет мышечную систему языка, губ, щек.

Гимнастика для глаз



- Снимает зрительное напряжение
- Повышает зрительную работоспособность
- Улучшает кровообращение
- Способствует предупреждению нарушений зрения
- Быстрому восстановлению работоспособности

Дыхательная гимнастика

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани
- Улучшает дренажную функцию бронхов: - восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения
- Повышает общую сопротивляемость организма







***Носом правильно
дышу,
говорить скорей
хочу!***

Релаксация-

метод воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния. й



Су-Джок терапия



- Воздействует на биологически активные точки организма
- Стимулирует речевые зоны коры головного мозга
- Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом
- Развивает мелкую моторику рук
- Развивает память, внимание, связную речь





Утренняя гимнастика

Способствует
укреплению здоровья
детей и пробуждению
организма для
нормальной
жизнедеятельности,
поддерживает
оптимальное
физическое состояние,
приобретение бодрости.



Гимнастика после дневного сна

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

В гимнастику после сна необходимо включать шадящие элементы закаливания, для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений и сочетать их с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем.



Физкультурные занятия

- формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям, через игры, упражнения;
- целенаправлены на развитие силы, ловкости, выносливости, смелости;
- способствуют хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребенка, развитие его адаптационных возможностей;

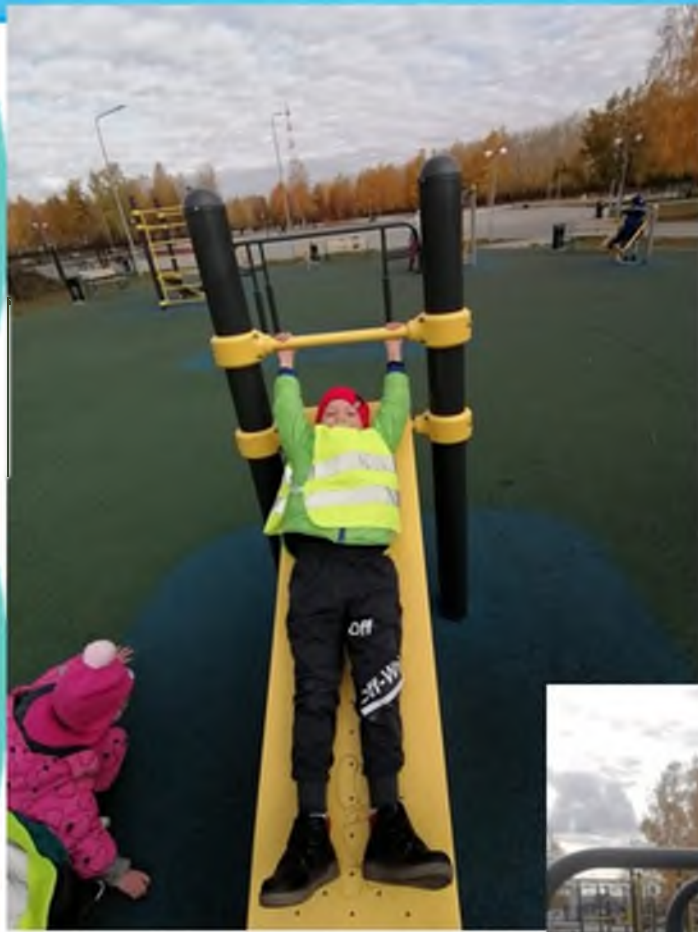


















Строение человека очень интересная тема для детей



**Слушали стук
Своего сердца**

**Определили
Размер
сердца**



Дидактические игры





Погода

Посадили лук



Кислородные коктейли



Специалисты утверждают, что употребление всего одного стакана кислородного коктейля приносит пользу, равноценную трехчасовой прогулке по сосновому бору. Это обусловлено тем, что кислород в виде коктейля подается в организм через желудок и активно насыщает органы и ткани.

Кислородный коктейль применяют для профилактики:

- устранения гипоксии
- повышения работоспособности
- устранения хронической усталости
- нормализации сна
- повышения иммунитета (как у взрослых, так и у детей)
- лечения аскаридоза у детей.



Олимпийские игры





День здоровья









Прогулки















