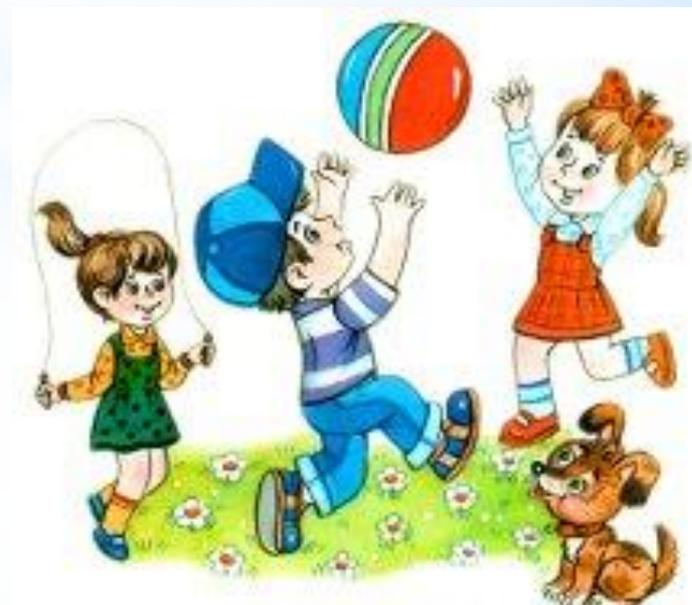


Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь , мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский



Здоровье

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

(Всемирная организация здравоохранения)

Формы организации здоровьесберегающей работы



Здоровьесберегающая технология-

это система мер, включающая в себя взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Ритмопластика

Ритмопластика позволяет детям раскрыть свой образ через музыкально-ритмический комплекс, способствующий распределению нагрузки на все группы мышц и даёт возможность перевоплощению. Основывается на методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся детей. Здесь используются элементы движений и упражнения, выполняемые в сюжетной игровой форме с музыкой.



Динамические паузы

рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления во время занятий



Прогулки и походы

Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, от уровня организации двигательного режима и постановки физического воспитания в условиях детского сада.



Подвижные и спортивные игры

подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду используются лишь элементы спортивных игр.



Релаксация

(используется спокойная классическая музыка, звуки природы)



Гимнастика бодрящая, закаливание

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, лёгкий бег из спортзала в другое помещение.



Пальчиковые игры

рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.



Точечный массаж, самомассаж- рекомендован детям с частыми простудными заболеваниями и профилактики ОРЗ



Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.

Дыхательная гимнастика



Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью оздоровительной работы.

Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. От правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей.

Для дыхательных упражнений используются воображаемые предметы (понюхать цветок, попытеть, как паровоз) и раздаточный материал (перышки, снежинки, бабочки и т. д.) Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в снижении заболеваний детей.

Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала, активизации, упражнению и восстановлению зрения.

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. «Волшебные» игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.



Фито- и ароматерапия

лечение ароматами, процесс дыхания ароматов, использование растительных экстрактов в виде эссенций или эфирных масел для лечения широкого круга болезней за счет эффективного воздействия на эмоции и настроение детей



Сказкотерапия



Сказкотерапия - используется для психотерапевтической и развивающей работы.

Технология музыкального воздействия

используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышение эмоционального тонуса.



Технология эстетической направленности

реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при оформлении помещения к праздникам.



Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.



**Мы за здоровый
образ жизни!**



С п а с и б о з а

В н и м а н и е !

