

Муниципальное образование город Ноябрьск  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАДЕЖДА»  
муниципального образования город Ноябрьск  
(МАДОУ «НАДЕЖДА»)

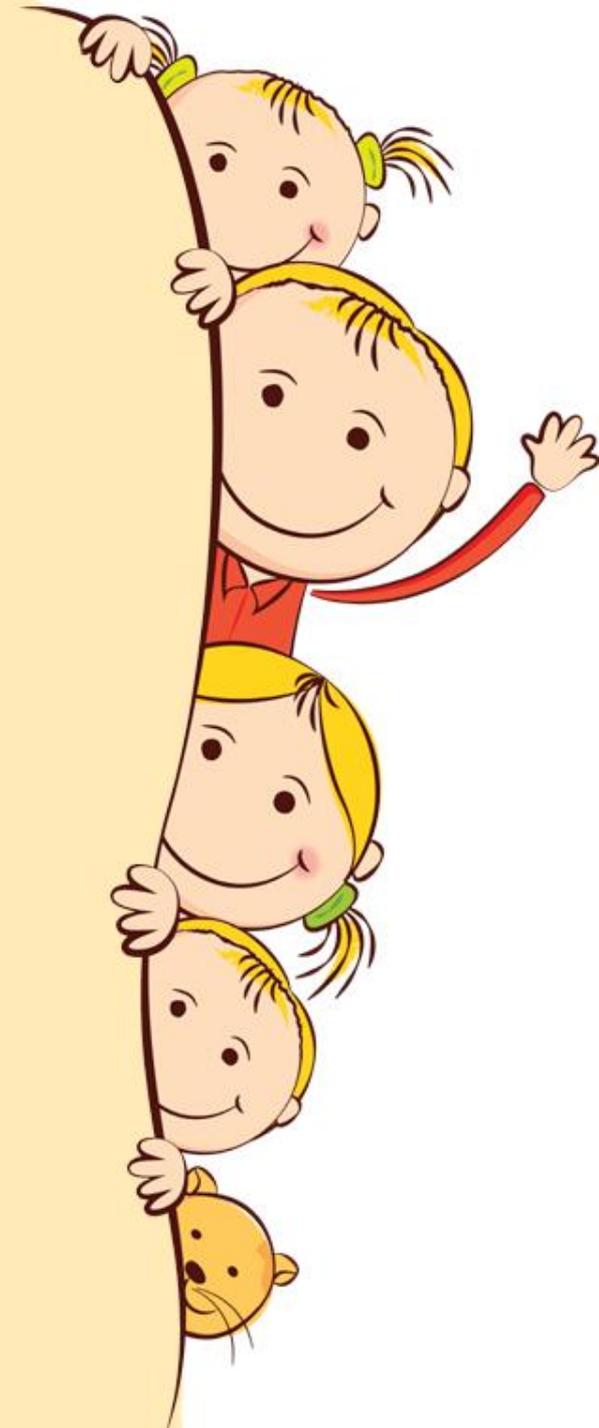


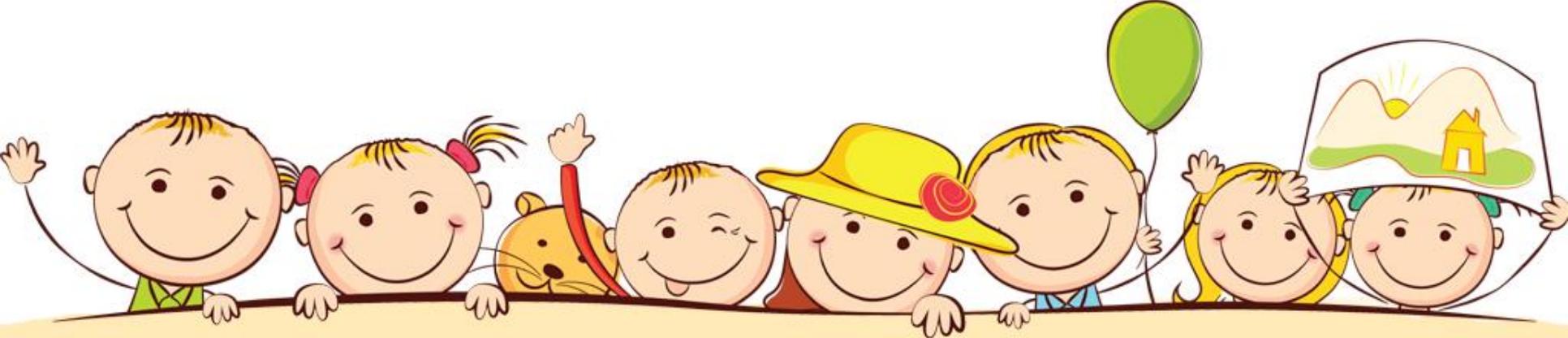
**«Здоровьесберегающие  
технологии в ДОУ»**

Подготовили воспитатель  
группы №11 «Солнышко»:  
Касенова Ю.Е.

*«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



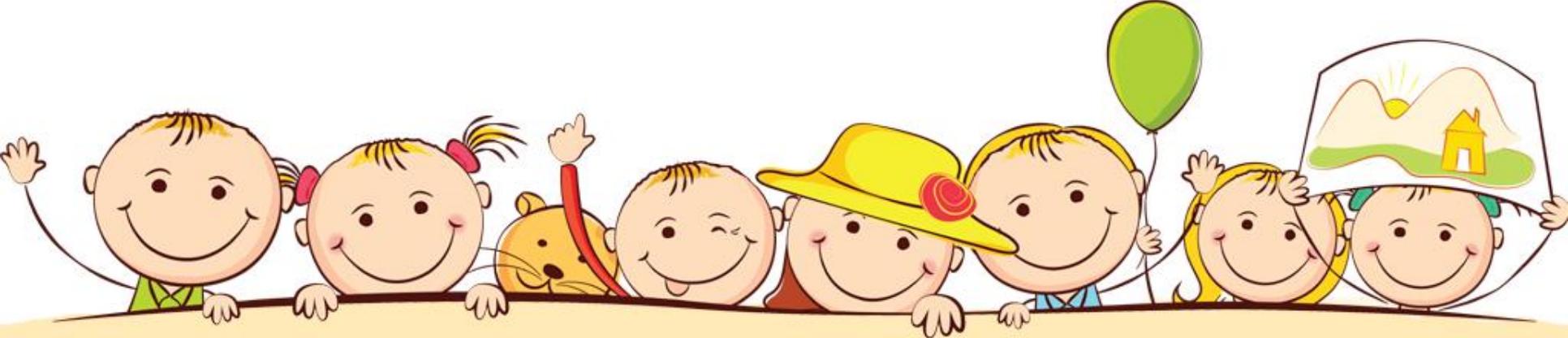


**Здоровьесберегающая технология -  
это система мер, включающая  
взаимосвязь и взаимодействие всех  
факторов образовательной среды,  
направленных на сохранение  
здоровья ребенка на всех этапах его  
обучения и развития.**

# Начинаем по порядку, утром делаем зарядку!

Регулярное (каждодневное) проведение утренней гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют выработыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.





## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА!

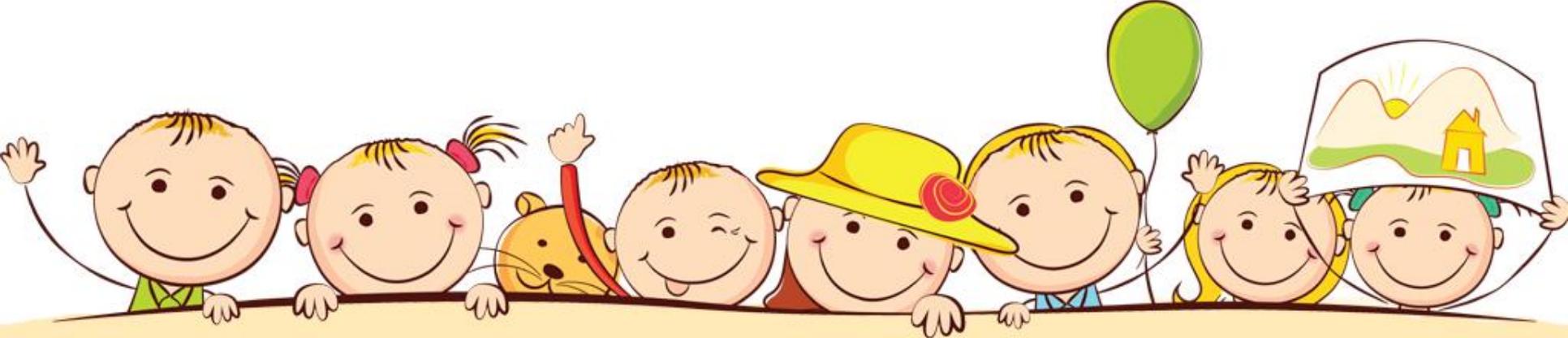
- Способствует овладению навыкам мелкой моторики
- Помогает развивать речь
- Повышает работоспособность коры головного мозга
- Развивает психические способности: мышление, память, воображение
- Снимает тревожность



# 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





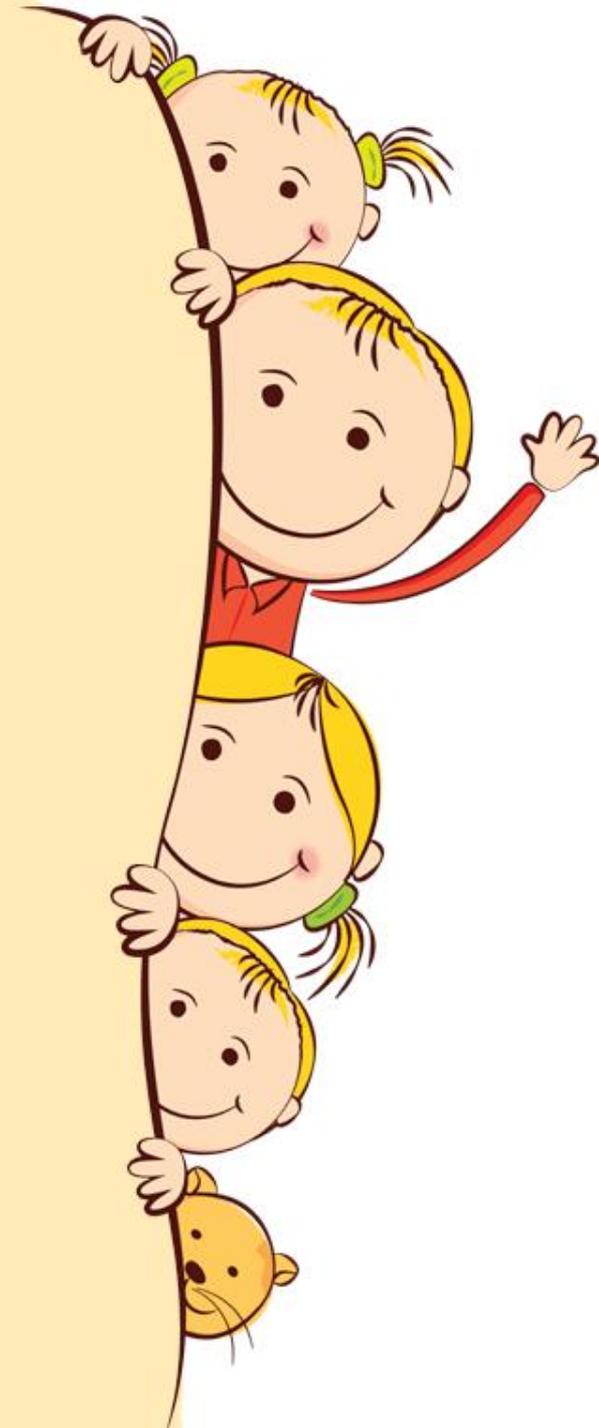
## Гимнастика после сна -

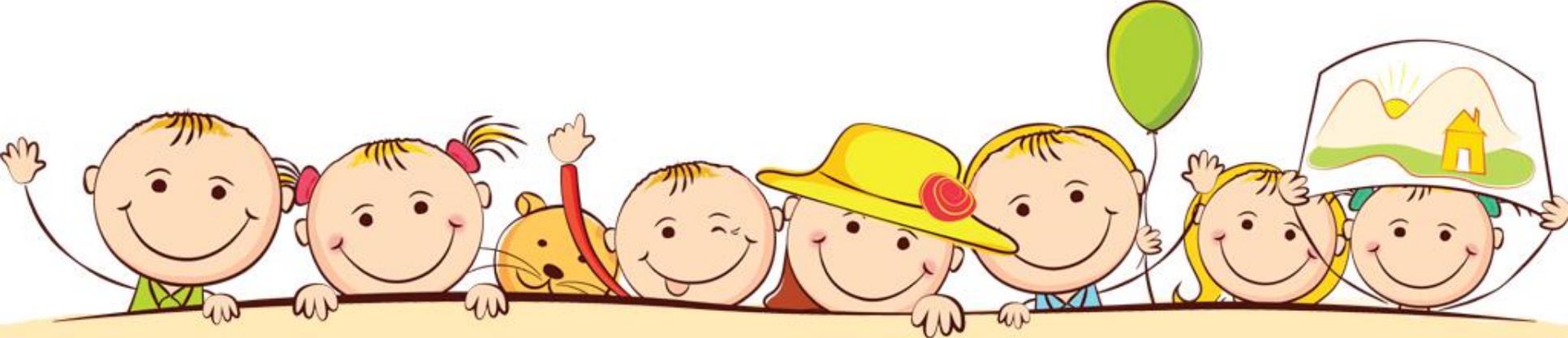
Это упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Можно выполнять эти упражнения на кроватках. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму ребенка в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья...



# НОД по физическому воспитанию

Главной задачей НОД по физической культуре является необходимых двигательных навыков и умений, Развитие физических качеств.



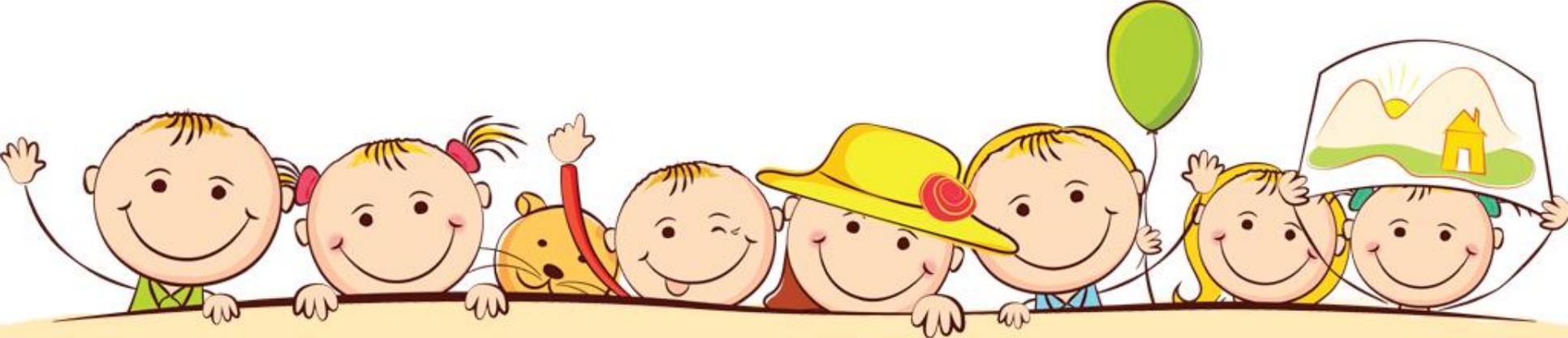


## Массаж и самомассаж!

Цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Это такие упражнения, как:

- катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями,
- катание ребристого карандаша,
- имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,
- сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.





## ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ ВО ВРЕМЯ НОД

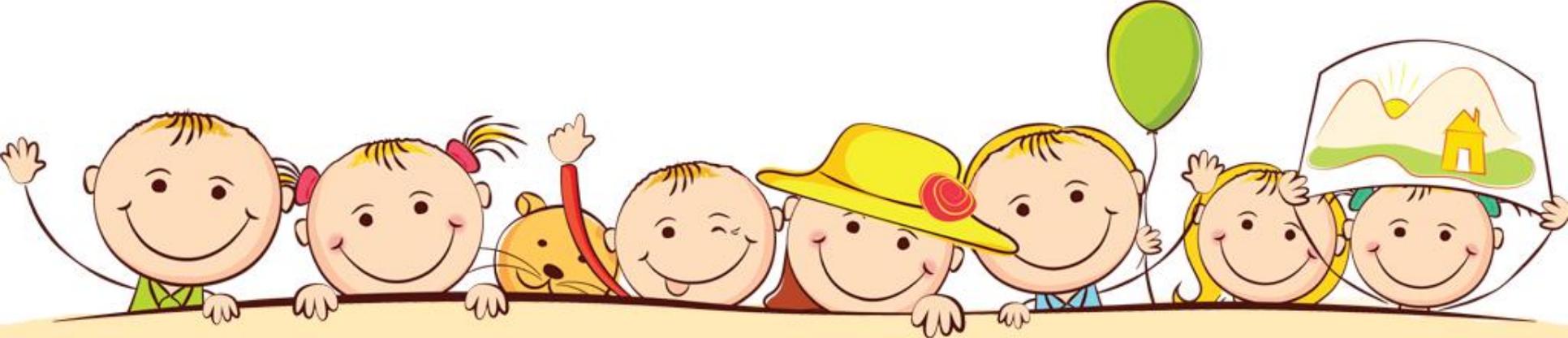
Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок.



# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

В детском саду подвижные игры имеют большое значение. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и при этом получают необходимую для развития информацию. Именно потому, что этот вид деятельности является важной частью процесса воспитания, каждый родитель должен знать, какие именно подвижные игры интересны дошкольникам. Ведь это поможет использовать их в домашней обстановке.





## Релаксация

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



# Музыкотерапия

- Повышает иммунитет детей
- Снимает напряжение и раздражительность
- Снимает головную боль
- Восстанавливает спокойное дыхание





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**