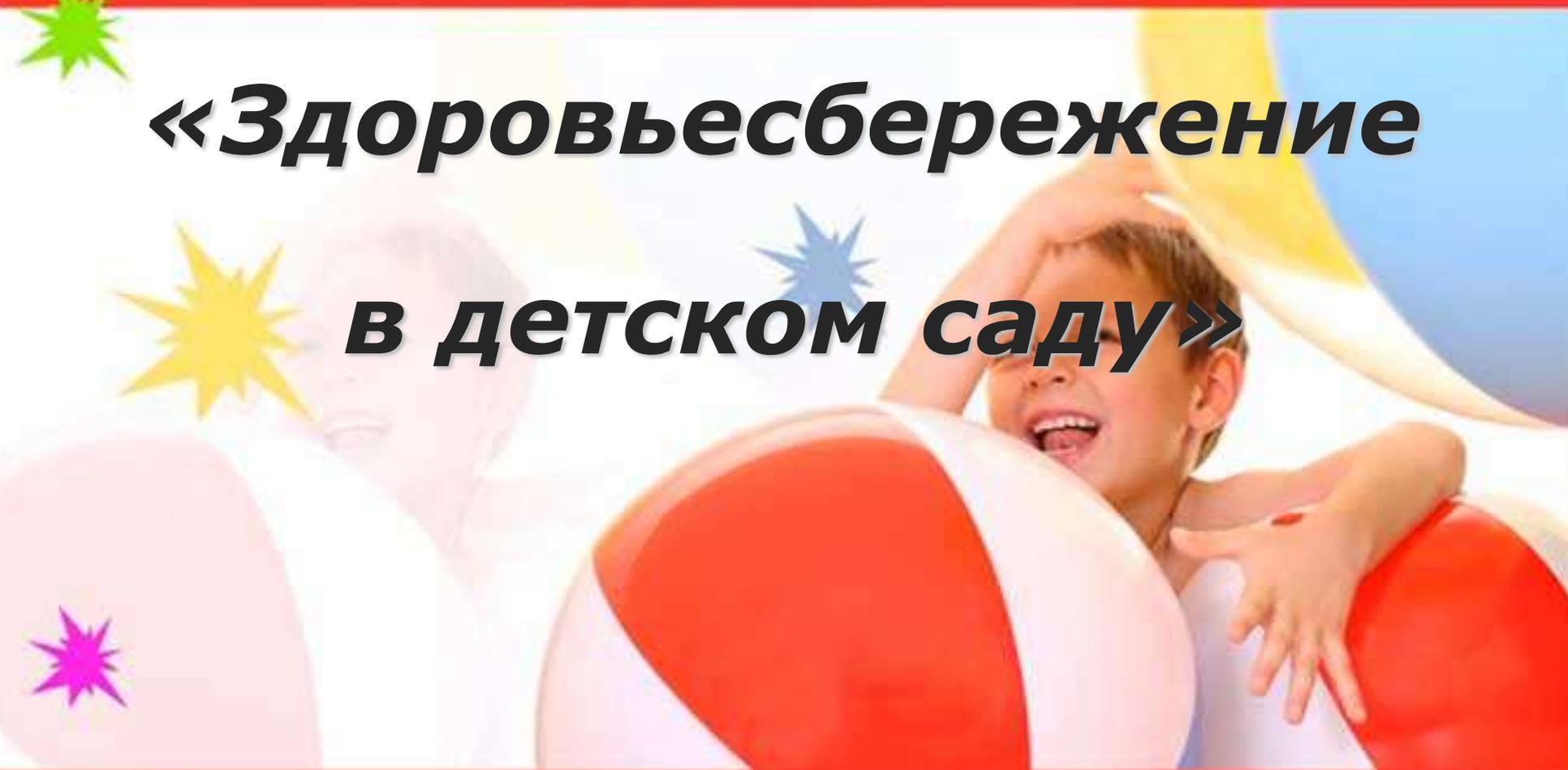


*ГБДОУ детский сад № 54
Кировского района Санкт - Петербурга*



**«Здоровьесбережение
в детском саду»**

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

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

В.А. Сухомлинский



Основная задача детского сада

**Подготовить ребёнка к
самостоятельной жизни, дав
ему для этого необходимые
умения, навыки, воспитав
определённые привычки.**



Здоровье - сберегающие образовательные технологии

Системно организованная совокупность программ, приёмов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем.



Формы и методы оздоровления детей



Утренняя гимнастика



гигиенические водные процедуры



- *Рациональное питание*

- *Закаливающие процедуры*



- *Пальчиковая гимнастика*



- *Дыхательная гимнастика*



Атрибуты к дыхательной гимнастике



- *Самомассаж*



- *Релаксация*



Физкультурные занятия



Бассейн (плавание)



Музыкальные занятия



Подвижные и спортивные игры



- *Бодрящая гимнастика*



- *Подвижные игры на прогулке*



Совместная физкультурно – оздоровительная работа с семьёй:



Кружки оздоровительно-спортивной направленности

- *«Занимательная физкультура в детском саду»*
- *«Мой друг тренажёр»*
- *«Фитнес в детском саду»*
- *«Весёлые ножки»*
- *«Аквааэробика»*





- *Мастер классы для педагогов*



- *Круглые столы для родителей*



Спасибо за внимание!

