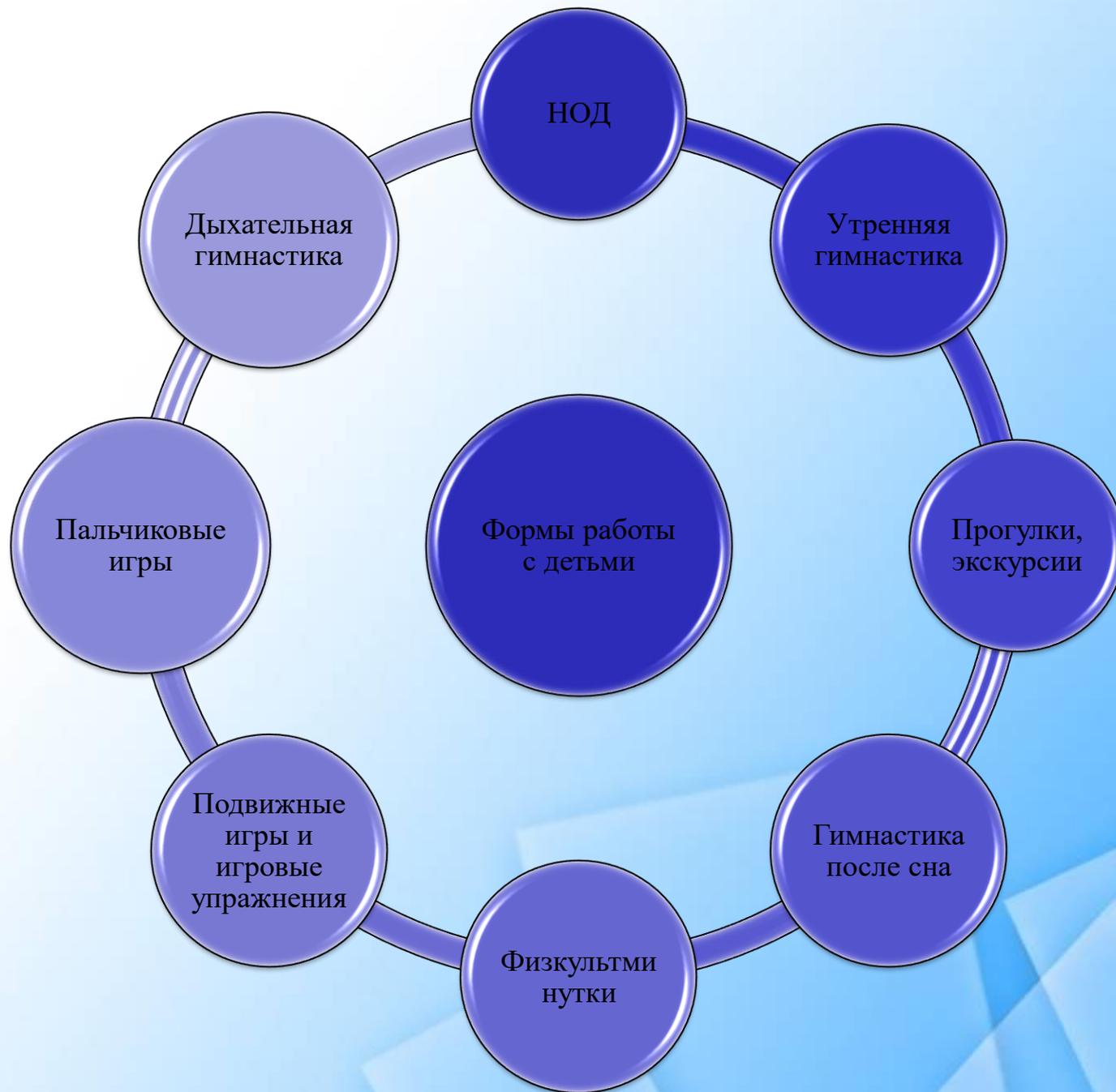


« Здоровьесберегающие технологии »

*воспитатели
Парфенова Я.А.*

*Здоровье - это состояние полного
физического, психического
и социального благополучия, а не просто
отсутствие болезней или
физических дефектов
(Всемирная организация здравоохранения).*

*Формы организации
здоровьесберегающей работы*



НОД

Утренняя
гимнастика

Прогулки,
экскурсии

Гимнастика
после сна

Физкультми
нутки

Подвижные
игры и
игровые
упражнения

Пальчиковые
игры

Дыхательная
гимнастика

Формы работы
с детьми

Технологии сохранения и стимулирования здоровья в нашей группе

- *бодрящая гимнастика (15 мин) после сна в группе каждый день*
- *динамические паузы (2-5 мин) во время занятий по мере утомляемости детей*
- *дорожки здоровья после сна каждый день*
- *пальчиковая гимнастика (индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно).Проводится в любой удобный отрезок времени.*
- *утренняя гимнастика (проводится ежедневно в утренний отрезок времени)*

Гимнастика после сна

В результате выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.



Ну, вот мы и проснулись!
Сладко, сладко
потянулись,
Как проснулись наши
глазки (трем глазки).
Как проснулись наши
ручки (поднимаем ручки)
Как проснулись наши
ножки
(растираем ножки).
А теперь на ножки встали
и как зайки поскакали!

Комплекс утренней гимнастики

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня. В то же время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка.



Дорожки здоровья после сна



***Массажные дорожки , для профилактики возникновения
плоскостопия***

Динамические паузы



*Вверх рука и вниз рука,
Потянули их слегка,
быстро поменяли руки.
Нам сегодня не до
скуки.*

*Приседание с
хлопками: вверх хлопок
И вниз хлопок.*

*Руки ноги разминаем
точно знаем*

Будет толк.

*Крутим, вертим
головой,*

Разминаем

шею....Стой

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально,
либо с подгруппой

Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь,
пространственное мышление, внимание,
кровообращение, воображение, быстроту
реакции. Полезна всем детям, но особенно с речевыми
проблемами. Проводится в любой удобный отрезок
времени.



*Этот пальчик хочет
спать,
Этот пальчик прыг в
кровать,
Этот пальчик
прикорнул,
Этот пальчик уж
уснул.*

*Встали пальчики, ура!
В детский сад идти
пора!*

В результате использования в нашей работе здоровьесберегающих технологий мы добились следующих положительных результатов:

- у детей сформировались потребности заботиться о своем **здоровье***
- повысилась работоспособность, выносливость;*
- повысилось развитие психических процессов;*
- сформировались двигательные умения и навыки, правильная осанка;*
- развитие общей и мелкой моторики;*
- повысилась речевая активность.*