

*Здравъесберегающие  
технологии*



**Здоровье** - это состояние полного физического и социального благополучия человека.

**Здоровьесберегающий процесс** - это специально организованное взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.



**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

**Цель** - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.



## Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- валеологического просвещения родителей;



**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников. К ним относятся:**

- развитие физических качеств;
- закаливание;
- дыхательная гимнастика,;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье



# Формы организации здоровьесберегающей работы: утренняя гимнастика (традиционная),



# физкультурные занятия ,







# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

для развития мелкой моторики рук, способствующей развитию,  
мозговых центров речи



• физические упражнения после дневного сна(динамический час)



# двигательно- оздоровительные физкультминутки



# физкультурные прогулки



# ...и просто прогулки

Летом



...и зимой









# Элементы массажа, самомассажа.



**Дыхательная гимнастика** – гимнастика, способствующая правильному развитию дыхания, умение регулировать частоту, глубину вдохов и выдохов. Развивать умение с помощью дыхания сохранять и укреплять свое здоровье.



**Зрительная гимнастика – помогает укреплять мышцы глаз, развивать остроту, боковое зрение, восприятие.**



**Профилактика** сохранения правильной осанки и плоскостопия – с помощью традиционного и нетрадиционного спорт инвентаря.



# Прием оздоровительного фиточая



***Будьте здоровы!***

*Маркина Елена Алексеевна  
Гамаюнова Наталья Романовна*