

# Здоровьесберегающие технологии в подготовительной группе МБДОУ №37 «Теремок»



Подготовили  
воспитатели гр 805.1.  
Зенькова М.А.  
Коваль А.В.

# Актуальность темы

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента здоровья человека. Именно в этот период идет интенсивное развитие функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим .

В связи с этим в ДОУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

# Сохранение и укрепление здоровья дошкольников

- Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения, - «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...»
- Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние : неблагоприятные социальные факторы, экологические, демографические, климатические условия, наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; образ жизни(который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека). Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка- дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней.



# Задачи здоровьесбережения

- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.



# Здоровьесберегающая среда группы





Я ездила в Красноярск, к стоматологу и там было не страшно. Доктор зеркалам осматривает зубы и сверлит. Надо спокойно сидеть, а я боюсь. Мне показывали мзальтики. Кричать не надо и не надо хватать врача за руки, а то он испугается.



# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Ритмопластика - является музыкально-ритмическим психотренингом.
- Пальчиковая гимнастика — гимнастика кистей рук, сопровождается короткими стихами.



- Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки.
- Релаксация – снижение тонуса скелетной мускулатуры.
- Гимнастика для глаз - комплекс упражнений для профилактики хорошего зрения.





Точечный самомассаж - относится к рефлексотерапии, местом его воздействия являются рефлексогенные зоны, раздражение которых вызывает целенаправленную рефлекторную реакцию на определенный орган или систему.

Дыхательная гимнастика - комплекс упражнений основанный на дыхательной функции организма.

Гимнастика после сна.



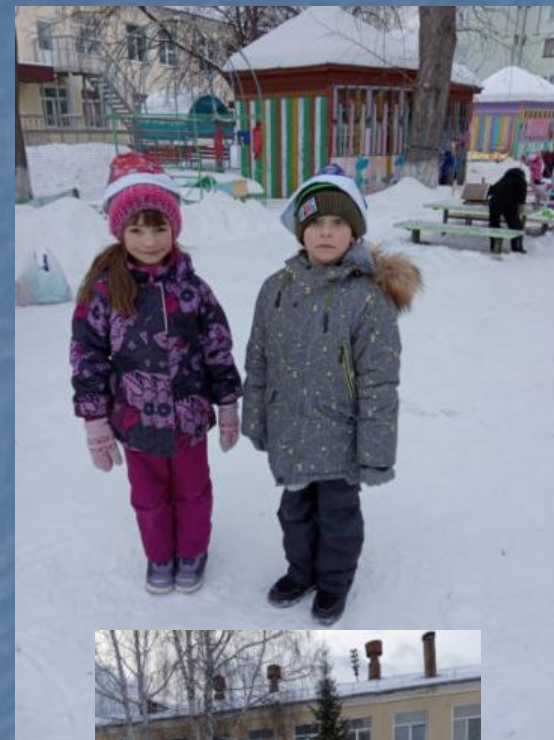
- Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции.
- Технологии музыкального воздействия - используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.



- Корригирующая гимнастика- система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника.



# ■ Прогулки на свежем воздухе и самостоятельная игровая деятельность.



# Результативность применения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- Участие в фитнес- марафоне в честь 5летнего кругосветного путешествия «Мир наш!»-2 место



- Посещаемость детей более 80 %.



**Спасибо за внимание!!!**

