«ОРГАНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»

Выполнила: учитель по физической культуре
Сайфутдинова В.В.

Здоровье – состояние полного физического, психологического и социального благополучия человека.



Здоровьесбережение в детском саду - это технологии воспитания культуры здоровья дошкольников, формирования здорового образа жизни.

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ДОУ ВКЛЮЧАЕТ:

- **различные оздоровительные режимы** (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам)
- **комплекс закаливающих мероприятий** (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика)
- **оптимизация двигательного режима:** утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, сухой бассейн, массажёры
- **организация рационального питания**
- **медико-профилактическая работа с детьми и родителями**
- **соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса**

Здоровьесберегающие технологии -
это технологии, направленные на решение задачи **сохранения, поддержания и обогащения здоровья ребенка**



Здоровьесберегающие технологии делятся:

1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья	2. Технологии обучения здоровому образу жизни	3. Коррекционные технологии
✓ Гимнастика пальчиковая ✓ Гимнастика для глаз ✓ Гимнастика дыхательная ✓ Гимнастика пробуждения ✓ Физкультминутки ✓ Подвижная игра ✓ Релаксация	✓ Физкультурное занятие ✓ Утренняя гимнастика ✓ Самомассаж, точечный массаж ✓ Занятия из серии «Азбука здоровья» ✓ Спортивные развлечения, праздники ✓ День здоровья	✓ Сказкотерапия ✓ Психогимнастика ✓ Технологии музыкального воздействия ✓ Фонематическая ритмика ✓ Артикуляционная гимнастика

Информационные стенды для родителей

Информационные стенды медицинских работников

Взаимодействие ДОУ с семьей

Консультации, беседы по вопросам здоровьесбережения

Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ







Организация работы по здоровьесбережению в ДОУ, а также применение здоровьесберегающих технологий значительно повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников





Массаж спины "Был у зайки огород"

Был у зайки огород (*поглаживание вдоль спины)*
Ровненькие грядки *(поперёк спины).*
Он зимой играл в снежки *(постучать кулаками по спине снизу вверх)*
Ну а летом в прятки *(пальцы по спине побежали снизу вверх и "спрятались" подмышки)*
А весною в огород зайка с радостью идет *(пальцы по спине "идут")*
Он сначала все вскопает, все вскопает, все вскопает *(пощипывания)*
А потом все заровняет, заровняет, заровняет *(поглаживания, как будто ямки заравниваешь)*
Семена просеет ловко *(легкие быстрые постукивания всеми пальцами поочерёдно)*
И пойдет сажать морковку *(пальцы "пошли")*
Ямка - семя, ямка - семя *(ущипнуть, пальцем семечку придавить)*
Закопает, заровняет *(опять поглаживания)*
И потом у зайки вновь вырастет его морковь *(пальцами пробежать и на макушке пальцы изображают ботву от морковки).*



Игровой массаж «Дождик»

Дети встают друг за другом «паровозиком»

Дождик бегает по крыше-

(Похлопывают друг друга ладошками по спине)

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

(Постукивают пальчиками)

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите-

(Постукивают кулачками)

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

(Растирают ребрами ладоней)

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте-

(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди и разминают)

Бом! Бом! Бом!

А уйду, тогда гуляйте

Бом! Бом! Бом!

(Поглаживают ладошками)





А вы знали?

Перекатывание теннисного мяча предотвращает венозный застой в ногах, нормализует артериальное давление, снимает головную боль, боль в спине и ногах. Польза распространяется на внутренние органы и систему регуляции.

ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Спасибо за внимание!

