

Здоровье и Береженье



Выполнила : старший воспитатель
Мухамедьянова С.В.

Цели и задачи:

- Цель: *сохранять и укреплять здоровье детей посредством внедрения здоровьесберегающих технологий.*
- Задачи: *стимулировать двигательную активность детей, применяя дифференцированный и индивидуальный подход;*
 - повысить интерес к физкультурным занятиям, используя нетрадиционное оборудование;
 - научить детей следить и заботиться о своём здоровье.

Что такое здоровье?

Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.



Здоровьесберегающие технологии-методы, приёмы направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

- медико- профилактические;
- физкультурно - оздоровительные;
- здоровьесберегающие, образовательные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

Наиболее значимы по степени влияния на здоровье детей-здоровьесберегающие образовательные технологии - использование психолого - педагогических приёмов, методов, подходов.

Выделяют три группы технологий:

- **организационно- педагогическую;**
- **психолого- педагогическую;**
- **учебно- воспитательную**

Здоровьесберегающий педагогический процесс- процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребёнка.

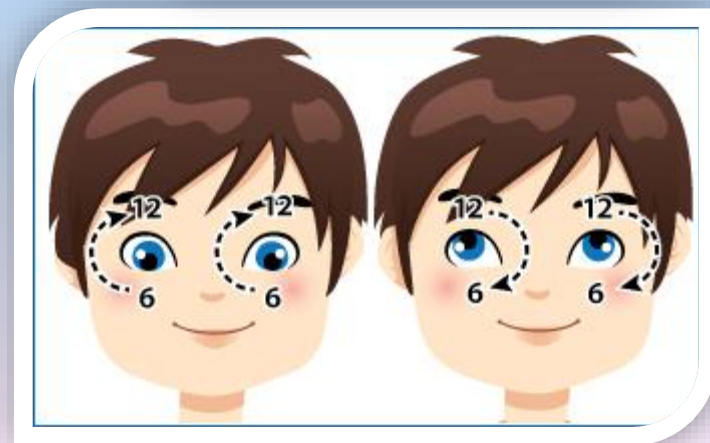
Технологии используемые в ДОУ

Технология сохранения и стимулирования здоровья:

- **водные процедуры;**
- **утренняя гимнастика;**
- **рациональное питание;**
- **физкультурное занятие;**
- **закаливание;**
- **гимнастика после сна;**
- **подвижные игры;**
- **пальчиковая гимнастика;**
- **динамические паузы**

Технология обучения здоровому образу жизни

- массаж;
- дыхательные упражнения;
- гимнастика для глаз



Водные процедуры



Утренняя гимнастика

- **Это физические упражнения, которые надо выполнять после сна.**

Во время сна ребёнок отдыхает, после пробуждения все органы потихонечку просыпаются. Выполнение физических упражнений помогает привести их в активное состояние, что обеспечивает ребёнку высокую работоспособность, даёт ему ощутимый прилив бодрости.


Рациональное питание



Принципы правильного питания

- **Первый принцип рационального питания: его энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.**
- **Второй принцип рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма.**
- **Максимальное разнообразие питания определяет третий принцип рационального питания.**
- **Наконец, соблюдение оптимального режима питания определяет четвертый принцип рационального питания.**

Личная гигиена

A photograph of a young child with a wide, joyful smile, showing their teeth. Their hands are clasped together in front of them. The background is a soft, out-of-focus green.

ДАВАЙТЕ ЖЕ МЫТЬСЯ, ПЛЕСКАТЬСЯ,
КУПАТЬСЯ, НЫРЯТЬ, КУВЫРКАТЬСЯ
В УШАТЕ, КОРЫТЕ, ЛОХАНИ,
В РЕКЕ, РУЧЕЙКЕ, ОКЕАНЕ-
И В ВАННЕ, И БАНЕ,
ВСЕГДА И ВЕЗДЕ-
ВЕЧНАЯ СЛАВА ВОДЕ!

К.И. Чуковский

Гимнастика после сна

- **Это физические упражнения, которые надо выполнять после сна.**

Во время сна ребёнок отдыхает, после пробуждения все органы потихонечку просыпаются. Выполнение физических упражнений помогает привести их в активное состояние, что обеспечивает ребёнку высокую работоспособность, даёт ему ощутимый прилив бодрости.

Подвижные игры

- **Подвижная игра имеет большое значение как средство физического воспитания. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, прыжки, равновесие, а также специальные движения и укрепления и развития отдельных групп мышц. Движения, входящие в игру, если они даются воспитателем в правильной дозировке, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем (способствуют более активному дыханию, усилению кровообращения).**

Массаж

Массаж стоп эффективная, универсальная, доступная и безопасная система лечения путём воздействия на активные точки и рефлекторные зоны, расположены на стопах. На ступнях ног, как на карте имеется своя зона или точка . Идеально подходит для профилактики плоскостопия у детей .

«Неболейка»

(самомассаж биологически активных зон кожи)
Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями
сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(Указательными пальцами растирать крылья
носа.)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим

козырьком. (Приложить ко лбу ладони

«козырьком» и растирать его движениями в

стороны ~ вместе.)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты

умело! (Раздвинуть указательный и средний

пальцы и растирать ушную зону.)

Знаем, знаем ~ да-да-да, нам простуда не
страшна! (Потирать ладошки друг о друга.)



**В здоровом
теле –
здоровый
дух.**



Спасибо за внимание!