



- Одной из главных задач нашего детского сада является сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание здоровой личности и приобщение к здоровому образу жизни, посредством волеологических знаний. Для выполнения этой задачи мы в своей группе использовали здоровьесберегающие технологии.

# Здоровьесберегающие технологии



Основной их целью является создание условий для формирования у воспитанников представления о здоровом образе жизни, об умении оказать себе и ближнему первую медицинскую помощь, а также формирование и развитие знаний, умений и навыков, необходимых для поддержания собственного здоровья.

Формами работы являются спортивные праздники, физкультминутки между занятиями, утренняя гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая и динамическая гимнастика, релаксация, прогулки не только на территории детского сада, но и в лесопарковых зонах, спортивные игры, закаливание, водные процедуры. Нами были созданы:

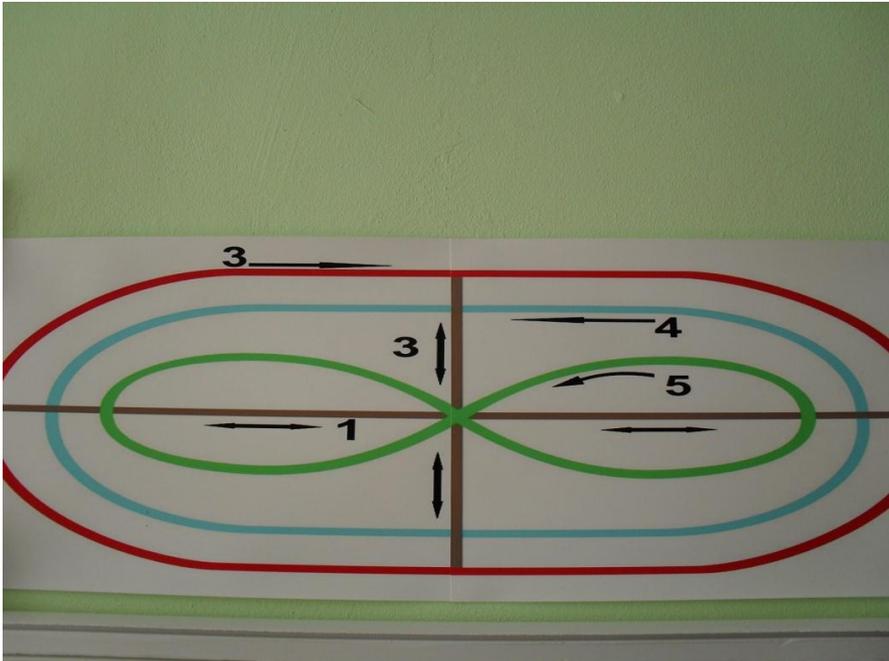


# Комплекс гимнастики для глаз



- Игровая гимнастика для глаз – эффективная тренировка глазных мышц и улучшение зрительного восприятия. Игровая форма, стишки, потешки. Это не даст заскучать, а упражнения станут веселыми и эффективными;

# Тренажер для глаз В.Ф.Базарного



- *Глазодвигательные упражнения* (вверх – вниз, вправо – влево, вдаль – близко) позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику организма. **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

# Массаж карандашами

Грани карандаша, активизируют нервные окончания, снимают напряжение.



- *Карандаш в руках катаю, Между пальчиков верчу. Непременно каждый пальчик, Быть послушным научу.*

## «Сухой дождь»

Цель: регулирование эмоционального состояния.



- «Сухой дождь» – шатер из разноцветных атласных лент, расположенных от теплых тонов к холодным. Проходя через такой “дождь”, три-четыре раза в течение занятия (от теплых цветов к холодным), “шустрики” заметно успокаиваются, а “мямлики” (они ходят по направлению от холодного цвета к теплоте), наоборот, - активизируются. Разноцветные “струи” стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства своего тела в этом пространстве.

## Сухой бассейн.

Цели:

Способствуют снятию напряжения, усталости, развитию психических процессов, мелкой моторики рук, стимуляции зрительных, слуховых, тактильных анализаторов.

*Клоун веселый нам говорит:  
«На дне под ареной подарок  
лежит. Ты поищи его там  
поскорей и удиви своих  
верных друзей.»*



# Самомассаж



Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

# Презентация к занятию «Микробы и вирусы»



- От простой воды и мыла У микробов тают силы. Чтоб микробам жизнь не дать, Руки в рот не надо брать.

## Закаливание воздухом



Сняли майки и колготки, побежали босиком, каждый хочет закаляться в нашей группе перед сном.

# Пальчиковая гимнастика



- Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

## Массаж ног каштанами



- Ножки наши разминаем, С пальчиков мы начинаем. Десять пальчиков у нас – Сил массажик им придаст!

В целях оздоровления и профилактики различных заболеваний в нашем детском саду проводился оздоровительный курс кислородным коктейлем.



«Экотель» мы принимаем и здоровье укрепляем!

# Фотовыставка «Поезд к здоровью»



• Чтобы быть всегда здоровым, Нужно бегать и скакать. Больше спортом заниматься, И здоровым не скучать.

## Фотовыставка «Вспомним лето»

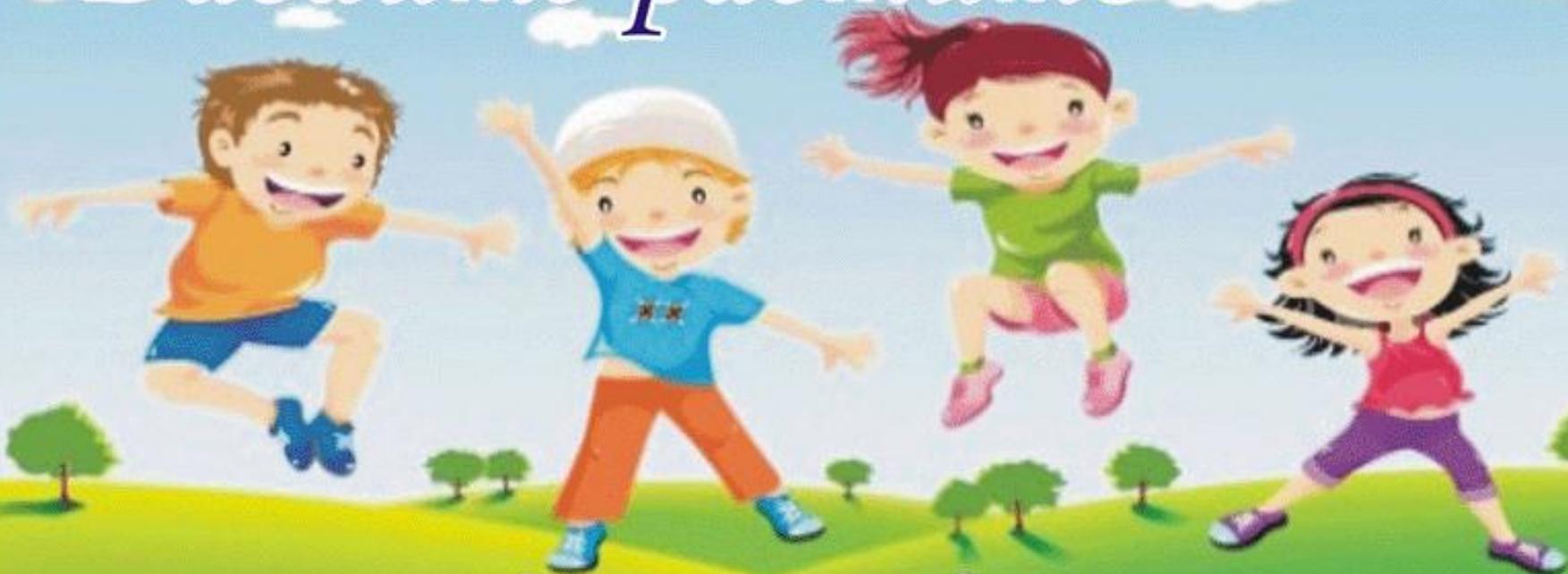


- Солнце, воздух и вода —  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.

***« Забота о здоровье — это  
важнейший труд воспитателя. От  
жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в  
свои силы»***

***В. А. Сухомлинский***

*Давайте растить*



*детей здоровыми!*