

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно»  
Н.А. Амосов

## цели здоровьесберегающей деятельности:

- сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение у них двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей;
- формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.





# задачи:

- Обеспечить условия для физического и психологического благополучия - здоровья - всех участников воспитательно - образовательного процесса.
- Сформировать доступные представления и знания о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об их основных гигиенических требованиях и правилах.
- Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.
- Формировать основы безопасности жизнедеятельности.
- Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.



## результаты использования здоровьесберегающих технологий в летний оздоровительный период

- Организация содержательной здоровьесберегающей, развивающей среды в детском саду.
- Снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни (количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях).
- Удовлетворенность естественной потребности в движении, развивающееся в двигательном творчестве.
- Сформирование культурно – гигиенических навыков у детей и наличие потребности в здоровом образе жизни.
- Обогащение воспитанников новыми знаниями, яркими впечатлениями.
- Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.



- Флэшмоб пришло к нам из английского языка (flash mob) - «вспышка толпы».
  - Детский флэшмоб - отличный способ провести время, он еще и заставляет двигаться детишек. Кто откажется потанцевать под веселую музыку?
  - Поэтому танцевальный флэшмоб является отличной заменой утренней зарядке. А движение, как известно, - это жизнь.
  - Также очень полезны занятия ритмикой наиболее похожие на флэшмобы занятия с использованием танцевальных движений и музыки. Приучая детей к движению такими ненавязчивыми способами, можно избежать развития у них гиподинамии - столь распространенного сегодня заболевания среди детей и подростков.
- А чтобы им было проще, нужно танцевать вместе с ними и подбадривать их похвалами.





# ФЛЕШМОБ





самомассаж



массаж



# волшебные точки здоровья



- Массаж ушных раковин - является простым способом укрепления детского иммунитета.
- Именно в ушных раковинах находится рефлекторная зона, контактирующая с внутренними органами.

массаж ушных раковин