

Здоровьесберегающие технологии в жизни группы



**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



Цель здоровьесберегающих технологий-

совершенствование профессиональной деятельности
и повышение профессиональной компетентности в
вопросах внедрения современных
здоровьесберегающих технологий в воспитательно-
образовательный процесс работы с детьми
дошкольного возраста.

Задачи:

- изучить современные здоровьесберегающие технологии.
- создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей, на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания.
- привлечь родителей к решению проблемы по формированию здорового образа жизни.



Литература используемая в работе с детьми



В пособиях предлагаются физкультурные занятия, оздоровительные мероприятия на весь год, соответствующие программным требованиям, возможностям детей данной возрастной группы. В конце каждого месяца усвоенные упражнения предлагаются для повторения и закрепления в игровой, занимательной форме с небольшими группами, индивидуально на прогулке, в помещении групповой комнаты, зале (в зависимости от условий).

Формы организации здоровьесберегающей работы



Оздоровительная гимнастика после сна



Упражнения в кроватях



самомассаж



Профилактика плоскостопия,
босохождение, пальчиковая и дыхательные
гимнастики,



Закаливающие процедуры в течении всего дня

гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма обращая особое внимание организации:

- личной гигиены;
- проветривание;
- влажная уборка;
- режим питания;
- сон;
- правильное мытьё рук;
- обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;
- обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.

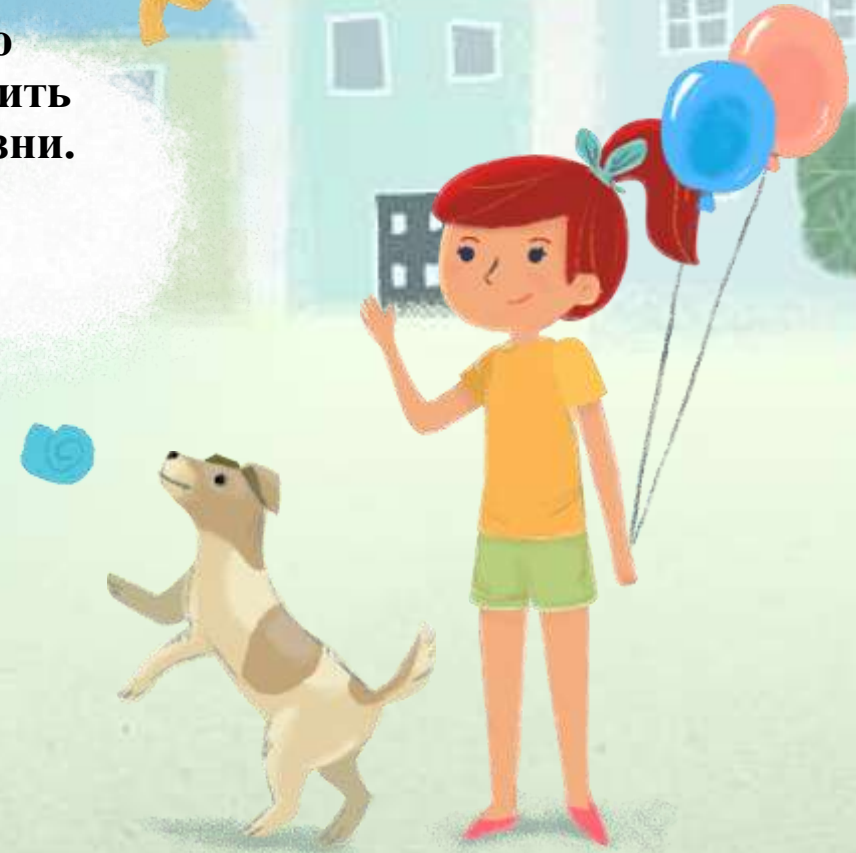


Привлечение родителей к здоровьесбережению в семьях воспитанников.



К работе по здоровьесберегающей деятельности привлекаю родителей. На индивидуальных консультациях учу оценивать здоровье ребёнка. Родителям предлагаю картотеку различных гимнастик, упражнений для занятий дома, литературу, брошюры, консультации.

Все эти приёмы позволяют мне постепенно стабилизировать здоровье детей моей группы, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни.



Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливаете свой организм.



Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

Здоровье бывает разным



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа №2120»



Здоровым быть здорово!



Подготовила воспитатель Даниленко А.В.
2020 год

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнёте жить!
ЗдОрово здоровым быть!!!



Здоровье

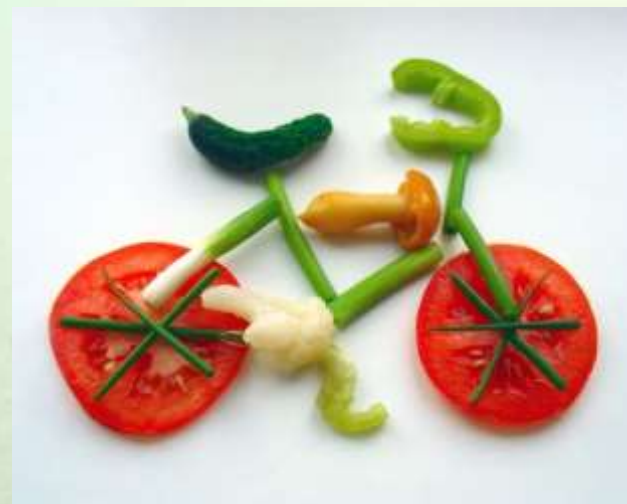
Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

(А. Гришин)



Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!



Спасибо за внимание!

