


Выступление к педагогическому совету

«Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно образовательном процессе»

Подготовила воспитатель:
Бородина А.И.



Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с молодых лет.

Для того, чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила, и соблюдать их.

**Здоровьесбережение – это
активность людей, направленная на
улучшение и сохранение здоровья, а
также согласованность и единство всех
уровней жизнедеятельности человека.**



Здоровьесберегающие технологии



целостная система воспитательно-оздоровительных,
коррекционных и профилактических мер,
которые осуществляются в процессе взаимодействия



Ребенка и педагога



Ребенка и родителя



Ребенка и доктора



Утренняя гимнастика

- ❖ Помогает организму пробуждаться от сна
- ❖ Способствует повышению работоспособности
- ❖ Улучшает самочувствие
- ❖ Дает бодрость



Дыхательная гимнастика

- ❖ При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно-сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.
- ❖ Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.



Пальчиковая гимнастика

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга что, стимулирует развитие *речи*.
2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка.
3. Если ребёнок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более чёткой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.
4. Развивается память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений
5. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.



Физкультурное занятие

Обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определённой системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи



Спортивные досуги и праздники



ПРОГУЛКИ

- ❖ Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.
- ❖ На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.





Дневной сон

Необходим всем детям для отдыха организма.



Гимнастика после сна



Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);



Рациональное питание

Оказывает непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья дошкольников.

Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей



Культурно-гигиенические навыки

Личная гигиена- это основа
здоровой, полноценной и
счастливой жизни ребёнка




Десять золотых правил здоровьесбережения

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Желайте себе и окружающим только добра!



A decorative border surrounds the central text. It features a repeating pattern of sports equipment including basketballs, soccer balls, tennis rackets, and American footballs. Interspersed among these are cartoon characters: a boy in a blue cap and orange shirt holding a red ball, and a girl in a red cap and orange shirt holding a red ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white dots.

**ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ, БОДРОСТИ
И ДОЛГОЛЕТИЯ!!!!!!!!!!!!**