

Здоровьесберегающие технологии



МБДОУ «ДС №34»
Фуркайло Марина
Александровна

Десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Принципы здоровьесберегающих технологий:

1. «Не навреди!»
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
4. Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
5. Принцип доступности и индивидуальности.
6. Принцип систематичности и последовательности.
7. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
8. Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий





Здоровьесберегающие технологии дома

В неаправлении на сохранение и укрепления здоровья воспитанников существуют разнообразные формы и виды деятельности. Этот комплекс получил общее название «здоровьесберегающие технологии».

Пальчиковая гимнастика с элементами массажа биологически активных зон

Чистая водичка
Дети выполняют моющие движения.
 Умоет Саше личико.
Поглаживают щеки.
 Анечке – ладошки,
Интенсивно потирают ладони.
 А пальчики – Антошке.
Массируют поочередно каждый пальчик, «снимают перчатки».
 Ай, лады, лады, лады –
Дети хлопают в ладоши.
 Не боимся мы воды.
Выполняют интенсивные моющие движения обеими кистями рук.
 Чисто умываемся,
 «Моют» лицо, растирают уши.
 Маме (друг другу) улыбаемся.
 Улыбаются.

Самомассаж

ГОРОХ

Опустить кисти рук в «бассейн»,
 «помешать» горох, одновременно
 сжимая и разжимая пальцы рук.
 В миску насыпали горох
 И пальцы запустили,
 Устроив там переполох,
 Чтобы пальцы не грустили.

ЛАДОШКИ ЗДОРОВАЮТСЯ

Опустить кисти рук в «сухой
 бассейн». Сплести пальцы рук,
 соединить ладони и стискивать их
 как можно сильнее. Затем расслабить
 руки и слегка пошевелить пальцами.
 Наши пальчики сплетем
 И соединим ладошки.
 А потом как только можем
 Крепко-накрепко сожмем.

Гимнастика для глаз

Спал цветок (ребенок закрывает глаза,
 расслабляется)
 И вдруг проснулся (ребенок открывает
 глаза, массирует веки, слегка надавливая
 на них по часовой стрелке и против нее).
 Больше спать не захотел (на этой строчке
 надо часто поморгать глазами),
 Встрепенулся, потянулся (руки поднять
 вверх и сделать вдох, затем посмотреть
 на руки, развести их в стороны и сделать
 выдох),
 Взвился вверх и полетел (нужно
 потрясти кистями, посмотреть вправо-
 влево).

