



МБДОУ детский сад № 527



ОТ СОВЕТОВ ДО ОТВЕТОВ

Тема выпуска: *Здоровьесберегающие технологии в детском саду и в семье.*

Здоровьесберегающие технологии — это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на укрепление и сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

В этом выпуске:

- Что такое здоровьесберегающие технологии;
- Задачи здоровьесберегающих технологий;
- Виды здоровьесберегающих технологий;
- Минутка отдыха;
- Здоровьесберегающие технологии в помощь родителям;
- А вы это знали..?

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- создание адекватных условий для развития и оздоровления детей;
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.

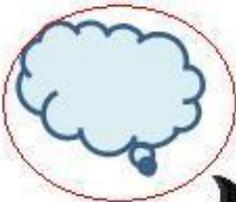




Минутка отдыха.



Ы



~~А~~



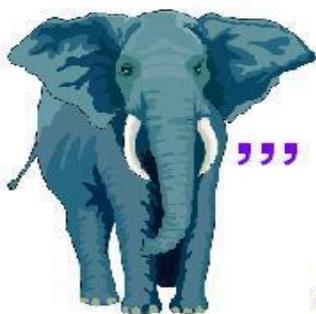
Ы



С=Ж



41



16



~~О~~



Здоровьесберегающие технологии в помощь родителям.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

ЛИСТОВКА
Точечный массаж для детей

 ТОЧКА 1. Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровообращения.	 ТОЧКА 5. Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда.	 ТОЧКА 3. Эта точка контролирует лимфический состав крови и слизистую оболочку гортани.	 ТОЧКА 7. Массаж этой точки улучшает кровообращение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга.
 ТОЧКА 2. Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.	 ТОЧКА 6. Эта точка контролирует кровообращение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.	 ТОЧКА 4. Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата.	 ТОЧКА 8. Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат.
 ТОЧКА 9. При массаже этой точки приходит в норму разные функции организма.			

<http://www.ipow.ru/>

Пальчиковая гимнастика

1. «Колечко».

2. «Лезгинка».

Поочерёдно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя с большим. Упражнение выполняется с каждой рукой отдельно, затем вместе.

Левую руку сжимаем в кулак, большой палец отставляя в сторону. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой руки. (6-8 раз)

Гимнастика для глаз

1. Крепко зажмуриться пару секунд.
2. Быстро моргаем минутку.
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.
4. Вращаем по кругу туда и обратно.
5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.
6. Откроем глаза, начнём заниматься.

- Подвижные игры - наиболее удачное сочетание видов деятельности ребенка, способствующих его всестороннему развитию и укреплению здоровья. И поэтому все заботливые и заинтересованные родители должны уделять как можно больше времени и внимания своим детям, не только покупая им игрушки и сладости, но и играя вместе с ними.



Дыхательные упражнения



Полезность утренней зарядки

- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме;
- Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- Продлевает жизнь;



**А ВЫ ЭТО
ЗНАЛИ?**



Егоров Баатр Борисович

Директор АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России».

Кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник Института психолого-педагогических проблем детства Российской академии образования.

Доцент кафедры начального и дошкольного образования ФГАОУ АПК и ППРО Работа с семьей в решении проблем физического воспитания детей дошкольного возраста.

Кандидат педагогических наук, прошел путь от воспитателя детского сада, заведующего детским садом до заместителя директора Института развития дошкольного образования Российской академии образования.

Автор книг «Здоровый дошкольник»



Посмотрите мультфильм вместе с детьми «Азбука здоровья»