Фотоотчет группы №8 «Пчелка»

«Использование здоровьесберегающих технологий».

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В основу данного определения *(ВОЗ)* положена категория состояния **здоровья**, которое оценивается по трем признакам: соматическому, социальному и личностному. **Здоровье** человека зависит от многих факторов: наследственных-15-20%, социально-экономических, экологических -25%, деятельности системы здравоохранения-10-15%. Но особое место среди них занимает образ жизни человека-50-55%*(по данным ВОЗ)*.

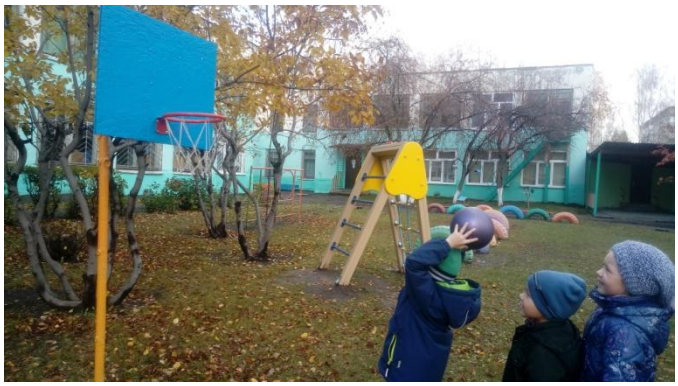
Причины высокой заболеваемости у детей: гиподинамия, стрессы, неправильное питание, отрицательные эмоции.

Охрана **здоровья** детей входит в число приоритетов деятельности нашего образовательного учреждения.

Для решения задачи сохранения, поддержания и обогащения **здоровья** детей в **детском саду мы используем здоровьесберегающие технологии**.
Цель **здоровьесберегающих образовательных технологий** обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения **здоровья**, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и **здорового образа жизни**, научить **использовать** полученные знания в повседневной жизни.

В нашей **группе** систематически проводится работа по привитию навыков **здорового образа жизни**: это утренняя гимнастика, физкультурные занятия в зале, физ. минутки, гимнастика пробуждения, ходьба по «дорожке здоровья, самомассаж, подвижные и спортивные игры, занятия и беседы для детей по теме здоровья, прогулки, пальчиковые гимнастики, дыхательные гимнастики, гимнастика для глаз.

Занятия физической культурой в зале, на улице.



Игры – релаксации, пальчиковые игры, самомассаж рук, бодрящая гимнастика после сна.

Ходьба по «дорожкам здоровья»

Самомассаж «черепаха»

Игровой массаж спины друг другу «Рельсы – шпалы…»

Физминутка «Мы глазами миг - миг»

Гимнастика для глаз (за движением цветка проследить глазами, не поворачивая головы)

Самомассаж рук сосновой шишкой и карандашом.

Дыхательная гимнастика.

Подвижные игры на прогулке.

Спасибо за внимание!

Для **родителей** оформляем рекомендации, советы: папки – передвижки; стенгазеты; приглашаем на совместные спортивные мероприятия, открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий и т. д. ;

У нас с **родителями** одна цель – воспитывать **здоровых детей**.