Здоровьесберегающие технологии в детском саду

Здоровье дошкольника, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие зависят от окружения, в котором ребёнок находится.

Помимо воспитательных и образовательных задач, Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей. Воспитатель следит за состоянием своих подопечных. Здоровые дети эффективнее усваивают знания и совершенствуют все виды умений

Здоровьесберегающие технологии — комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей.

У физкультурного руководителя широкий выбор возможностей внедрять здоровьесберегающие технологии:

- Закаливание — организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру).
    - *В младшей группе организуется закаливание прохладной водой во время умывания*

Фитотерапия — технология профилактики заболеваний и лечения при помощи трав. В детской практике фитотерапия часто применяется благодаря мягкому воздействию на организм. В ДОУ дети пьют чаи с целью профилактики простудных заболеваний (из шиповника).

Физкультминутки — динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности.

Пальчиковая гимнастика — упражнения и игры для кистей и пальцев рук. Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками

Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать в младенчестве вдох и выдох.

Самомассаж — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Дети учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня!

Будьте здоровы!