Использование здоровье - сберегающих технологий в ДОУ

ВОСПИТАТЕЛЬ СРЕДНЕ-СТАРШЕЙ ГРУППЫ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1»
УШАКОВА Н.С.

Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

По официальным данным ежегодно общий уровень отклонения в **здоровье возрастает на 6**,7 %. Это, не считая хронических заболеваний. У каждого ребенка в возрасте до года можно определить не менее трех различных заболеваний. Новая социально-экономическая действительность диктует необходимость формирования культа **здоровья** в сознании подрастающего поколения.

Береги здоровье смолоду.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

В ЛЕСУ

По лесу шагал
косолапый медведь,
(«медведь»)
Навстречу шёл волк —
на овец посмотреть,
(«волк»)
Увидел их зайка косой
из-под ёлки
(«зайка»)
И так задрожал,
что упали иголки.
(«дрожащий зайка»)

20

БЕЛКА

Зескочила на пенёк
(«пень»)
Белка –
маленький зверёк,
(«белка»)
А потом,
нарвавши шишек,
(«шишки»)
Побросала в ребятишек.
(«бросим»)

21

ЛОШАДКА

Одной рукой я траву рву,
Другой рукой я тоже рву.
Я травкой накормлю коня,
Вот сколько пальцев у меня!

Выполнять хватательные движения поочерёдно левой и правой рукой, затем вытянуть руки вперёд и повернуть ладонями вверх.

ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Старший дошкольный возраст:

А. Акулин *«Людоеды»*,

В. Бондаренко *«Где здоровье медвежье»*,

В. Беспалов *«Голубая льдинка»*,

С. Афонькин *«Как победить простуду?»* и *«Откуда берется болезнь?»*

стихотворения о зарядке Г. Граубина, Е. Ильина, Л. Мезинова, С. Прокофьевой, Г. Сапгира;

рассказы Ч. Янчарского *«Приключения Мишки-Ушастика»*,

В. Голявкина *«Про Вовкину тренировку»*,

С. Афонькина *«Как стать сильным?»* и *«Зачем делать зарядку?»*

рассказы Н. Коростелева *«Ласковое солнце»*, *«Свежий воздух»*, *«Босиком! Босиком!»*;

А. Иванова *«Как Хома зимой купался»*;

стихотворения С. Эйдлина, В. Семенова, П. Брешенкова.

ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ)

В. Приходько *«Вот когда я взрослым стану…»*

Потешка *«Теплое водою»*, *«Водичка, водичка умой мое личико»*, *«Лейся чиста водица»*,*«Серый зайка умывается»*, *«Солнце рано утречком»*

И. Демьянов *«Замарашка»*

А. Кондратьев *«Зеркало»*

Р. Сеф *«Мыло»*

Э. Мошковская *«Уши»*, *«Нос умойся»*

И. Токмакова *«Гном»*

Р. Куликова *«Мыло»*

Э. Фарджен *«Мыльные пузыри»*

С. Капутикян *«Хлюп-хлюп»*

Ю. Тувим *«Письмо ко всем детям по одному важному делу»*

О. Нэш *«Микроб»*

С. Погореловский *«Про глазки-глазенки, про глаза-глазища»*

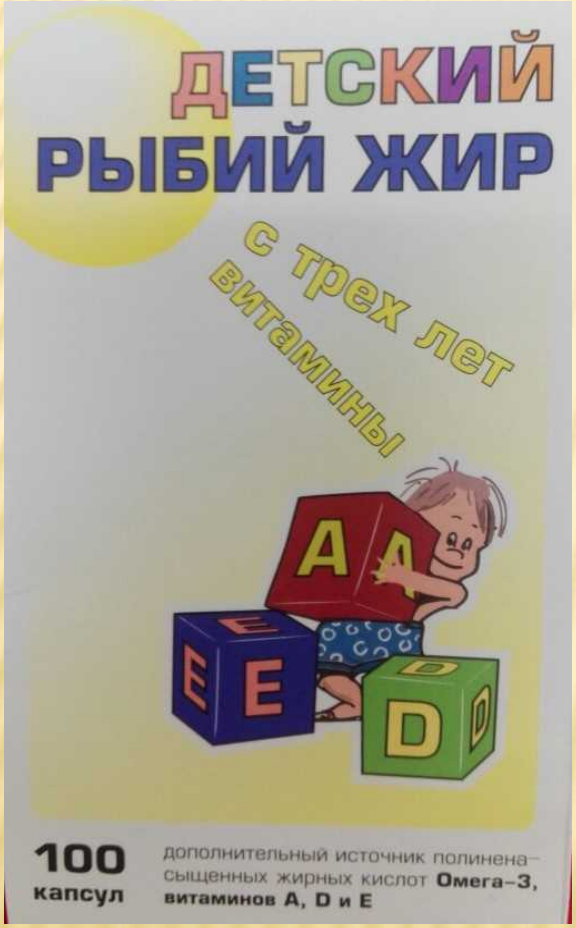
Я. Бжехва *«Муха-чистюха»*

К. Чуковский *«Мойдодыр»*

Е. Благинина *«Аленушка»*

Г. Лагздынь *«Лапки»*

ВИТАМИНИЗАЦИЯ



ВИТАМИНЫ ЗА ОБЕДОМ (ЧЕСНОЧНАЯ ПАСТА, ЗЕЛЕНЬ)

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ВАЛЕОЛОГИИ «КОРОЛЕВА МОРКОВЬ»

8
CUTE

Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке»

Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

FokinaLida.75@mail.ru

ГРУППОВОЙ КОНКУРС «СПОРТИВНЫХ УГОЛКОВ» (УЧАСТИЕ РОДИТЕЛЕЙ)

КОНКУРС «»СПОРТИВНЫХ УГОЛКОВ

РЕБРИСТАЯ ДОСКА

Только реализуя все указанные виды **здоровьесберегающих технологий** можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на **здоровье дошкольников**.

Конечная цель использования **здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС** — сохранение и укрепление **здоровья детей**, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только **здоровый** ребёнок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Здоровье-
это
здорово!
MyShared

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!