



Сохраним здоровье дома!

Воспитатель Залазаева Юлия Вениаминовна

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.



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

Здоровьесберегающие технологии - это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий, обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

В домашних условиях можно использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

Дыхательная гимнастика. В результате проведения дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития



певческих способностей детей. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления детей.

Артикуляционная гимнастика. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Пальчиковые игры. Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.



Музыкотерапия – важная составляющая музыкально – оздоровительной работы не только ДОУ, но и родителей. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности.

! Десять золотых правил здоровьесбережения!

1. Соблюдать режим дня.
2. Обращать больше внимания на питание.
3. Больше двигаться.
4. Спать в прохладной комнате.
5. Не гасить в себе гнев, а дать вырваться ему наружу.
6. Постоянно заниматься интеллектуальной деятельностью.
7. Гнать прочь уныние и хандру.
8. Адекватно реагировать на все проявления своего организма.
9. Стараться получать как можно больше положительных эмоций
10. Желать себе и окружающим только добра!

Всем тепла, добра и здоровья!

Берегите себя и своих близких!

