

Из опыта работы по теме:
«Здоровьесберегающие
технологии в работе с детьми
старшего дошкольного
возраста»

Воспитатель
МАДОУ № 78
г. Мурманск
Мелехова Е.В.

2014 г.

Забота о здоровье –
одна из важнейших
задач каждого человека.



«Уголок здоровья»



В структуру оздоровительного режима группы, вплетены спектры медико-восстановительных методик, приемов, способов:

- - мимические разминки
- - гимнастика для глаз (способствующая снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения)
- - пальчиковая гимнастика (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции)
- - дыхательная гимнастика (способствует развитию и укреплению грудной клетки)
- - точечный массаж
- - игры, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки. Здоровье сберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Поставленные цели успешно реализуются на практике.

Динамические паузы

Гимнастика пальчиковая

Гимнастика для глаз

Гимнастика дыхательная



**Подвижные и
спортивные игры.**



Релаксация.



Гимнастика бодрящая.



Физкультурные занятия.



Корригирующая гимнастика.

Занятия из серии «Здоровье» для детей в качестве познавательного развития.



Закаливание и самомассаж.



Здоровьесберегающие образовательные технологии используемые в работе с родителями.

- - консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях,
- - папки-передвижки;
- - личный пример педагога,
- - анкетирование;
- - спортивные праздники, дни здоровья;
- - памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закалывать ребенка?» и др. формы работы.

Берегите здоровье!!!



Здоровье - это бесценный дар.