



ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЧИПОЛИНО»

АПРЕЛЬ 2018г.

«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

- ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ».**
- ✚ **ФОТОСТРАНИЧКА «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ».**
 - ✚ **СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ.**



ИНФОРМАЦИОННАЯ СТРАНИЧКА

Что такое здоровье?

Здоровье по определению Всемирной Организации Здравоохранения – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Что такое здоровый образ жизни?

Это способ жизнедеятельности, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полноценное выполнение всех форм деятельности человека. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Здоровьесберегающие технологии вошли в образовательную систему дошкольных образовательных учреждений и направлены на сохранение, поддержания и обогащения здоровья детей. Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Какие здоровьесберегающие технологии используются в режиме дня детского сада?

В детском саду разработана модель оздоровления на каждую возрастную группу. В течение дня в совместной деятельности педагоги используют различные здоровьесберегающие технологии:

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

К ним относятся:

-динамические паузы проводятся во время непрерывной образовательной деятельности;

-подвижные и спортивные игры проводятся на прогулке;

-релаксация проводится на музыкальных, физкультурных занятиях;

-гимнастика пальчиковая проводится перед завтраком или обедом (по плану);

-гимнастика глазная проводится перед завтраком или обедом (по плану);

-гимнастика артикуляционная проводится по плану;

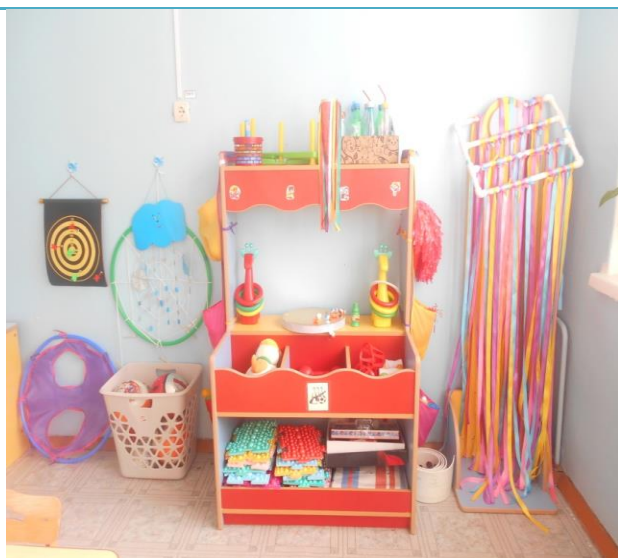
-стретчинг проводится на физкультурных занятиях;

-гимнастика дыхательная проводится на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, после сна;

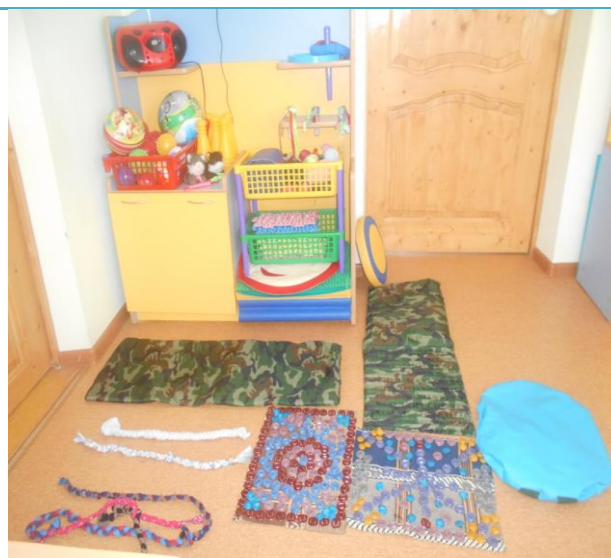
-ритмическая гимнастика проводится на физкультурных занятиях;

- стопотерапия проводится на физкультурных занятиях;
- физкультурное занятие проводится 3 раза в неделю с детьми 3-7 лет; 2 раза в неделю с детьми 2-3-х лет;
- игротренинги и игротерапия проводятся в режиме дня;
- коммуникативные игры проводятся в режиме дня;
- занятия из серии «Здоровье» проводятся в старшей, подготовительной группе;
- элементы точечного самомассажа проводятся после сна в старшей, подготовительной группе;
- технология музыкального воздействия проводится на музыкальных занятиях;
- сказкотерапия проводится на подгрупповых занятиях с педагогом-психологом в подготовительной группе.

ФОТОСТРАНИЧКА «РАЗВИВАЮЩАЯ ОЗДОРАВЛИВАЮЩАЯ СРЕДА В ГРУППАХ»



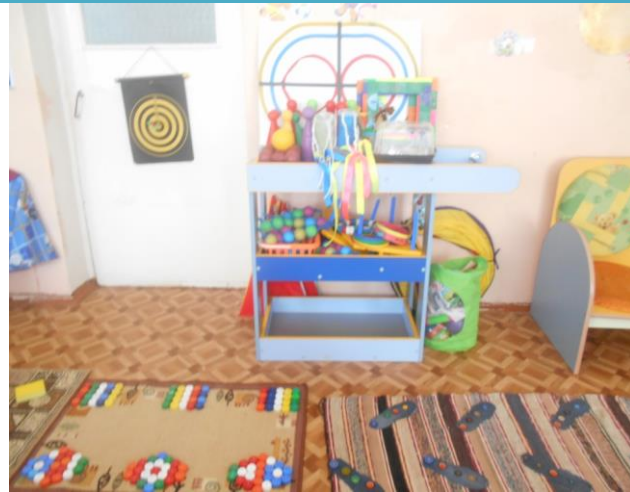
**Спортивный уголок в средней
группе «Дружба»**



**Спортивный уголок в младшей
группе «Ветерок»**



Спортивный уголок в группе раннего возраста «Теремок»



Спортивный уголок в старшей группе «Росинка»



Дорожки «Здоровья» для закаливания в средней группе «Дружба»



Дорожки «Здоровья» для закаливания в младшей группе «Ветерок»



Дорожки «Здоровья» для закаливания в средней группе «Улыбка»



Дорожки «Здоровья» для закаливания в группе раннего возраста «Теремок»

ФОТОСТРАНИЧКА «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ С ДЕТЬМИ В РЕЖИМЕ ДНЯ»



Дыхательная гимнастика после сна
в средней группе «Дружба»



Артикуляционная гимнастика в
младшей группе «Ветерок»



Пальчиковая гимнастика в подготовительной группе «Радуга»



Стретчинг на физкультурном
занятии в подготовительной
группе



Физминутка во время непрерывной
образовательной деятельности в
средней группе «Улыбка»



Элементы самомассажа на музыкальном занятии в старшей группе «Росинка»



Ритмика на музыкальном занятии в старшей группе «Росинка»



Цветотерапия, методика «Сухой дождь»



Ритмическая гимнастика на физкультурном занятии в старшей группе



Стопотерапия на физкультурном занятии в подготовительной группе

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Совет 1. Не только рассказывайте ребенку, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены: утренней заправки, закапывания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Привчайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон – лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений.

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других людей. Если ребенок болен, сам чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Уважаемые родители!

Приглашаем вас к сотрудничеству!

На страницах нашей газеты вы можете поделиться опытом семейного воспитания, рассказать об интересных событиях, значимых для вас и вашего ребёнка.

Телефон (4842)513-612

Сайт учреждения

<http://ds-chipollino.ru/>

Ответственный за выпуск газеты

старший воспитатель МБДОУ №82 «Чиполлино»

Куприянова Лидия Алексеевна