

## «Здоровьесберегающие технологии в доу»

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным, здоровым.

Одной из главных задач и нашего сада является сохранять, укреплять физическое, психологическое и социальное здоровье дошкольника.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Одной из самых действенных закаливающих форм в повседневной жизни является прогулка. Прогулка рекомендована при любой погоде с температурным режимом

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности, с помощью подвижных игр и физических упражнений на улице.

Особое значение имеют занятия физкультурой на свежем воздухе. Во время таких занятий, проводимых на воздухе, успешно решаются задачи закаливания, воспитания общей выносливости, повышаются защитные функции организма.

Важное место в укреплении здоровья занимают естественные факторы природы - солнечные лучи, воздух и вода, которые при правильном использовании укрепляют здоровье и закаляют организм. Под влиянием чистого и свежего воздуха, в котором содержится достаточное количество кислорода, улучшаются процессы пищеварения и работы дыхательной системы. Солнце способствует выработке витамина Д, необходимого для усвоения кальция, составляющего основу роста и укрепления зубов и костей.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика.

Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Педагогами ДООУ проводятся различные виды физкультурно-оздоровительной работы:

- непосредственно-образовательная деятельность ИОС;
- физкультминутки;
- разновидности гимнастики (утренняя, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная и т.д.);
- различные виды закаливания; умывание, полоскание рта, босохождение по дорожкам здоровья

Проведение бесед, викторин, театральной деятельности по зож

- дни здоровья;
  - физкультурные праздники, досуги;

Здоровье детей в детском саду — это ответственность и персонала сада, и родителей. Общими усилиями нужно постараться создать детям все условия для правильного и здорового развития.