

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ РАБОТЫ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ:



Здоровье - это состояние полного физического и социального благополучия человека.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья



- физкультурные занятия;
 - подвижные игры
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
 - утренняя гимнастика;
- двигательнo-оздоровительные физкультминутки;
- физические упражнения после дневного сна (динамический час);
- профилактика сохранения правильной осанки и плоскостопия - с помощью традиционного и нетрадиционного спорт инвентаря;
 - элементы массажа, самомассажа;
- пальчиковая гимнастика - для развития мелкой моторики рук, способствующей развитию мозговых центров речи;
- зрительная гимнастика - для глаз, помогает укреплять мышцы глаз, развивать остроту, боковое зрение, восприятие;
- дыхательная гимнастика - гимнастика, способствующая правильному развитию дыхания, умение регулировать частоту, глубину вдохов и выдохов. Развивать умение с помощью дыхания сохранять и укрепить свое здоровье;
 - Релаксация - минутка, помогающая снять напряжение с анализаторов и успокоить организм.

- технологии музыкального воздействия - вставляются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий - для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.



«Подвижный, быстрый человек
гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъяснам.
С гимнастикой дружи, всегда
Весёлым будь.
Микстуры, порошки - к здоровью
Ложный путь.
Природою лечись в саду
И в чистом поле».