**Слайд 1**

**Здоровьесберегающие технологии в режимных моментах ДОУ**

**Слайд 2**

Согласно новой федеральной образовательной программе актуальность применения здоровьесберегающих технологий обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из важных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья детей, формирования у них здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. В решении данной задачи очень важное значение имеет режим дня. Он представляет собой определенную систему, которая помогает распределить время сна и бодрствования, приема пищи, гигиенических процедур, занятий, игр и прочей деятельности детей.

**Слайд 3**

Здоровьесберегающие технологии- система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов, это состояние полного душевного и социального благополучия.

**Слайд 4-5**

В нашем ДОУ ежедневно проводится утренняя гимнастика. На свежем воздухе в тёплое время года свежем воздухе (в спортивном зале в холодное время года). Проводится до завтрака, в течение 10-12 минут.

Цель: пробуждение организма ребенка для активной жизнедеятельности в течение дня, укрепление здоровья.

Задачи:

- создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад;

- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;

- развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость;

-воспитывать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку

**Слайд 6**.

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть здоровья и культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

**Слайд 7.**

Цель проведения физкультминуток: повышение умственной работоспособности во время образовательной деятельности, снятие напряжения и создание кратковременного отдыха для детей.

В качестве физкультминуток могут быть использованы любые двигательные действия и задания, сочетающиеся с содержанием занятия.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

**Слайд 8**

**Пальчиковая гимнастика.** Цель пальчиковых игр: развитие мелкой и общей моторики дошкольников. Движение пальцев и кистей рук имеет особое стимулирующее воздействие. Развивает ловкость пальцев, их подвижность, а весёлые стишки помогают детям снять моральное напряжение. Проводится ежедневно во время непосредственно образовательной деятельности, а также в других режимных моментах.

**Слайд 9**

**Дыхательная гимнастика.**Есть множество болезней, для лечения которых нужна дыхательная гимнастика. Но все же в целом для маленьких детей цель дыхательной гимнастики – укрепление иммунитета, укрепление дыхательной мускулатуры; развитие верхних дыхательных путей, развивать речевое дыхание, что обеспечивает правильное произношение.

**Слайд 10-11**

**Подвижные и спортивные игры** организуются в группе, на прогулке, а также во время музыкальных и физкультурных занятий. **Целью являетсякоординации движений, повысить положительный настрой и укрепить психо-эмоциональное здоровье.**

**Слайд 12-14**

Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

**Слайд 15-16**

Гимнастика пробуждения.

Форма проведения различная: упражнения на кроватках; обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; лёгкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях. Основная цель гимнастики после дневного сна: поднятие настроения и мышечного тонуса с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

**Слайд 17-19**

Нашей задачей является познакомить детей с программой ГТО, Кроссом наций, лыжней России и традицией их проведения совместно с родителями;

развивать двигательные навыки и физические качества детей;

совершенствовать физические способности;

воспитывать целеустремлённость, стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов;

содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом в работе с семьей и социумом.

**Слайд 20**

Дети проводят в образовательных учреждениях значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Сохранение здоровья ребёнка – важный показатель личного успеха педагога.

И в завершение хочется напомнить слова советского педагога-новатора, писателя, основателя народной педагогики Василия Александровича Сухомлинского: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Спасибо за внимание!