

Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад комбинированной направленности № 9» города Сосновоборска

2022

Здоровьесберегающие технологии



**Н.Л. РОМАНОВИЧ,
ВОСПИТАТЕЛЬ**

«Современные здоровьесберегающие технологии».

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений моей педагогической деятельности выделяю здоровьесберегающих технологий.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

1. Ходение по массажным коврикам и ребристой дорожке.



2. Упражнения для сохранения осанки.



3. Гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая



4. Комплекс упражнений для постепенного пробуждения



5. Упражнения с массажными мячиками Су – Джок



6. Прогулки на свежем воздухе

