

# Здоровьесберегающие технологии в процессе работы с воспитанниками 4-5 лет.

## Презентация для родителей

Воспитатели: Киреева Наталья Станиславовна

Галимулина Татьяна Олеговна





**Использование таких технологий решает целый ряд задач:**  
закладывание фундамента хорошего физического здоровья;  
повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;  
проведение профилактической оздоровительной работы;  
ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;  
мотивация детей на здоровый образ жизни;  
формирование полезных привычек;  
формирование валеологических навыков;  
формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;  
воспитание ценностного отношения к своему здоровью.



**Использование таких технологий решает целый ряд задач:**

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.





Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятию мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- созданию положительного эмоционального фона.





**Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.**



**Пальчиковая гимнастика — это инсценировка каких-либо рифмованных историй или сказок при помощи пальцев. Благодаря регулярным занятиям пальчиковой гимнастикой развивается мелкая моторика рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, чувства ритма, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму.**



**Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).**

**Значение: улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.**



**Психогимнастика** – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.





**Спасибо за внимание!**