

« Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

- **Задачи:**
 - Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
 - создавать психологически комфортную среду в группах;
 - обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
 - развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
 - дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;
 - развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами.
- **Цель здоровьесберегающих технологий:** формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

Зарядка

- Мы заинтересованы, чтобы зарядка вошла в привычку у детей, она должна увлекать их и приносить радость. Для создания устойчивой мотивации дошкольников к выполнению утренней гимнастики, подбираем интересные упражнения, проводим занятие в игровой форме или используем необычный инвентарь. Для каждой группы детского сада планируется 10–12 комплексов утренней гимнастики. Они повторяются в течение учебного года с постепенным усложнением упражнений, дополняются новыми образами, стихотворными текстами, музыкой.



Точечный массаж

- Точечный массаж по системе профессора Аллы Уманской – **важный способ** сохранения внутренней стабильности систем организма. Эту методику мы используем как один из методов закаливания. Такая форма саморегуляции используется **для борьбы и профилактики** ОРЗ и гриппа, способствует восстановлению и нормализации функций организма, оказывает помощь в период реабилитации. Для проведения массажа **не требуется специальных навыков**. Наши воспитатели проводят сеансы точечного массажа после сна с детьми старших и подготовительных групп. Суть метода доктора Уманской заключается в **стимуляции девяти активных точек** посредством

пальцев. Во время сеанса точечного массажа рецепторы кожи, мышц и мышечных связок, пальцев рук **подвергаются раздражению**. В результате исходящие от них импульсы поступают в спинной и головной мозг, способствуя, **активизации деятельности** всех органов и систем. Процедура массажа **укрепляет** защитные свойства органов дыхательной системы: легких, носовой полости, трахеи, бронхов и гортани. При воздействии на точки, в организме начинает вырабатываться важное звено защиты иммунитета – интерферон. Он образуется клетками крови и является природной противовирусной защитой.