

Здоровьесберегающие технологии

«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

Джон Локк



Исследования социологов показали:

1. Если лечить заболевание (временное, приобретённое), то здоровье сохранится на 8-10%
2. Идеальные условия проживания сохраняют и улучшают здоровье на 20-25%
3. 50% здоровья целиком и полностью зависит от образа жизни, его правильном воспитании с детства, стремления беречь и умножать своё здоровье, активно заниматься оздоровительными видами деятельности.



Степ - аэробика

уникальна в своём роде, поскольку развивает и укрепляет все функции и системы организма, развивает выносливость и работоспособность,

гармонично вырабатывает красивые, выразительные и точные движения, эффективно выполняя оздоровительные функции в воспитании детей



Один из видов
игровых
здоровьесбере
гающих
технологий -



**оздоровитель
-
ные
подвижные
игры**

5 основных направлений:

- **Физиологическое** - укрепление, рост, развитие внутренних органов, функций и систем организма, физических качеств.
- **Психоэмоциональный эффект** оздоровления - развитие положительных эмоций, психических процессов, качественное развитие центральной нервной системы.
- **Интеллектуальное развитие** - связь движений с развитием мозга, развитие двигательной памяти, приобретение новых знаний и умений.
- **Естественная потребность** детей в движении - активное участие самих детей в педагогическом процессе, игровой деятельности, обусловленное постоянным стремлением к движению, что в итоге приводит к тому, что ребёнок сам себе помогает быть здоровым, развиваться.
- **Нравственное здоровье.** Подвижная игра воспитывает инициативность, решительность, дисциплину, организаторские способности, творчество, формирует такие волевые качества: выдержка, целенаправленность, ответственность, умение преодолевать трудности, критичность мысли, настойчивость.

Огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей

Одной из задач физического развития детей дошкольного возраста является формирование носового дыхания.

Дыхательная система детей несовершенна: дыхательные пути узкие, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная,



Стопотерапия – один из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия. Виды:

- Массаж и самомассаж стоп;
- Игры и упражнения для профилактики и лечения, лечебная гимнастика для стоп;
- Вибрационный массаж;
- Водные профилактические процедуры;
- Босохождение /игры, упражнения, разные виды деятельности на улице, желательно на природе, и в помещении на физкультурных занятиях, утренней зарядке и др./
- Ортопедическая обувь, коррегирующие стельки, супинаторы.

