

# Лечимся, играя

Оздоровление детей  
нетрадиционными методами

**Здоровье - наличие у здорового человека состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.**

# оздоровительные технологии

Игротренинг

Детская йога

Дыхательная гимнастика

Игровой массаж

Пальчиковая гимнастика

Закаливание

Профилактика осанки

# Виды деятельности

Утренняя гимнастика;  
Физкультурные занятия;  
Физкультминутки;  
Динамический час;  
Свободная деятельность;  
Прогулка;  
Физкультурные досуги.

Главная цель  
здоровьесберегающих  
технологий – правильное,  
последовательное и  
гармоничное обучение  
детей, без ущерба для их  
здоровья.

**Цель:** обеспечить воспитанникам возможность сохранения здоровья за период нахождения в Центре , сформировать у них необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, сформировать у родителей (законных представителей), педагогов, воспитанников ответственность в деле сохранения собственного здоровья

# Задачи :

## *Оздоровительные:*

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;  
совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, закаливания;  
формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

*Образовательные :*

формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.



## *Воспитательные :*

воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.

воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности

*Ожидаемый результат:*

Снижение уровня  
заболеваемости.

Повышение уровня физической  
подготовленности.

Сформированность осознанной  
потребности в ведении  
здорового образа жизни.

# Дыхательная гимнастика помогает:

очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребёнка. При помощи правильного дыхания можно избежать многих заболеваний.



# Асаны хатха – йоги

развивают дыхательную  
мускулатуру, укрепляют  
внутренние органы,  
улучшают лимфо- и  
кровообращение в лёгких



# Игровой массаж

способствует  
снятию  
эмоционального  
напряжения,  
телесных  
зажимов,  
преодолению  
тактильных  
барьеров.



# Пальчиковая гимнастика

. существует тесная связь между координацией мелкой моторики рук, речью и общим физическим развитием детей .Во время пальчиковых игр желательно, чтобы дети не только работали пальчиками, но и проговаривали слова игры. Это развивает речь и слуховую память.



# Профилактика осанки и плоскостопия

Упражнения на  
поддержание свода  
стопы;  
корректирующая  
гимнастика на  
укрепление мышц спины  
и брюшного пресса.;  
, самомассаж;  
Контроль за осанкой  
ребенка в течение всего  
дня



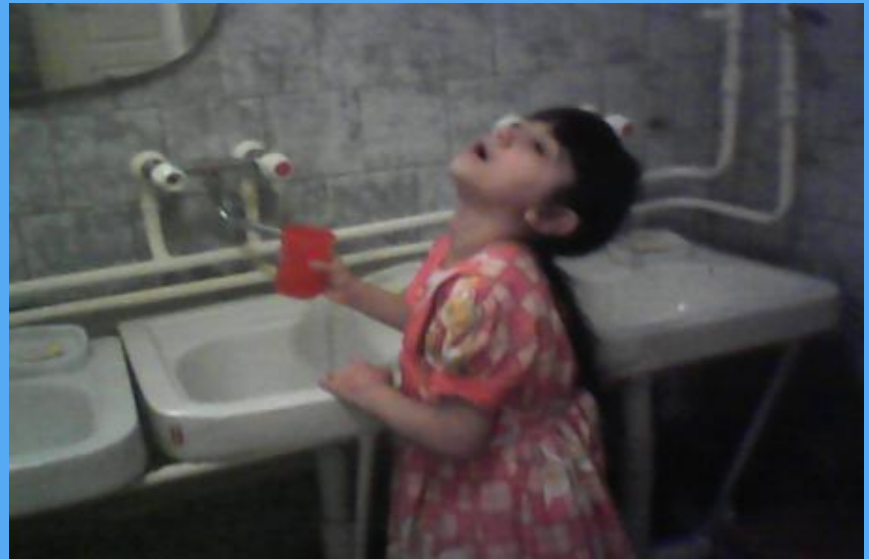
е

Полоскание  
горла  
прохладной  
водой;

Босохождение;

Обширное  
умывание;

Воздушные  
ванны





# Динамический час

Бодрящая  
гимнастика после  
сна;  
игры-эстафеты;  
сюжетные  
двигательные  
задания;  
подвижные игры с  
разной  
интенсивностью;  
командные  
спортивные игры;  
самостоятельные  
занятия детей

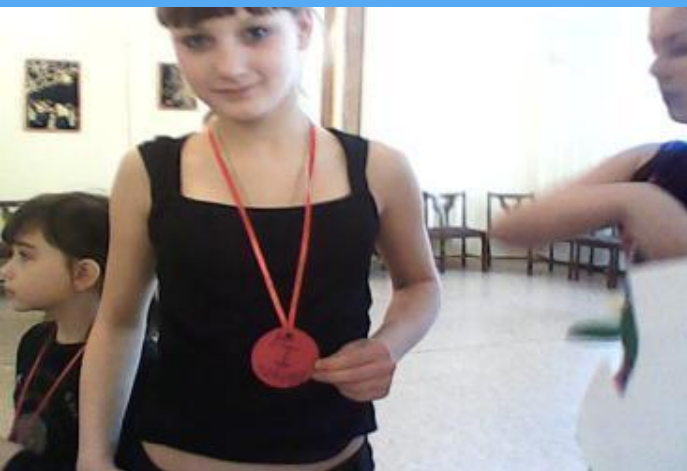


# Бодрящая гимнастика после дневного сна

разминка в  
постели;  
О.Р.У.;  
подвижные  
игры и  
танцевальные  
движения;  
релаксационн  
ые  
упражнения.



# Физкультурные развлечения



# Работа с родителями

- Консультации :
- «Игры, которые лечат»
- «Комплекс игрового самомассажа
- для детей и родителей»
- «Веселая йога для дошкольников»
- «Профилактика плоскостопия»
- Стенд с фотографиями «Лечимся, играя»

