



СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ в МДОУ № 17 детский сад « СЕМИЦВЕТИК»



*Здоровье ребенка- превыше всего...
и наша задача сохранить его.*





**«Здоровье – состояние
полного физического,
психического и
социального
благополучия, а не
просто отсутствие
болезней или
физических дефектов»**





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

В.И. Сухомлинский





ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩ ИЕ ТЕХНОЛОГИИ -

**это психолого-
педагогические приёмы
и методы работы,
направленные на
сохранение и
укрепление здоровья
ребёнка на всех этапах
его обучения и развития.**






ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ:


- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;**
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной работоспособности;**
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.**





ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ РАБОТЫ:

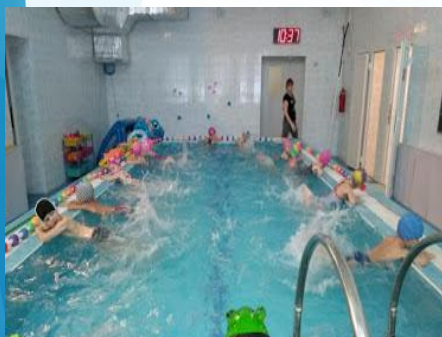
Физкультурные занятия
Подвижные и спортивные игры
Игры эстафеты
Ритмопластика
Корригирующая гимнастика
Пальчиковая гимнастика
Зрительная гимнастика
Дыхательная гимнастика
Коммуникативные игры
Динамические паузы
Релаксация





ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ.





ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижная игра – это средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать разнообразные движения детей. А разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.







ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Пальчиковая гимнастика – сенсорное развитие кистей рук.

**Пальчиковая гимнастика стимулирует речь,
воспитывает быстроту реакции и эмоциональную
выразительность.**



ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность,

улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.





ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Выполнение упражнений дыхательной гимнастики, способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей (ринита, ринофарингита, гайморита, хронического бронхита и др.) и укреплению иммунитета.





РИТМОПЛАСТИКА

Ритмопластика – это гимнастика с оздоровительной направленностью. Повышает эмоциональный настрой детей, формирует двигательную культуру, совершенствует чувство ритма и музыкальности.





КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА (красивая осанка)

Корригирующая гимнастика – профилактика возможных нарушений осанки. Правильно сформированная грудная клетка, здоровый позвоночник и симметрично развитые мышцы – залог красивой фигуры, физического и психического здоровья дошкольника. Единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет.





КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА (красивые ножки)

Корректирующая гимнастика – профилактика и коррекция возможных нарушений стопы. Единственное средство для укрепления мышц стопы и голени ног, повышающее уровень физической подготовленности, благотворное влияние сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.



КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ

Коммуникативные игры направлены на повышение уверенности в себе, снятие страхов, мышечного и психоэмоционального напряжения, активизацию общения друг с другом, сплочение детского коллектива, формирование положительного отношения к сверстникам.



ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки. Массаж лица, кистей рук, пальцев, ритмические упражнения, игры в уголке валеологии (ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, «классики» и т.д.)

- ❖ создают благоприятную атмосферу, снимают напряжение;
- ❖ дают новые знания, умения, навыки и закрепляют их;
- ❖ формируют моральные и нравственные качества;
- ❖ предупреждают появления психологических заболеваний;
- ❖ способствуют выздоровлению.





РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксация – это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий.





МЫ СТРЕМИМСЯ К ПОЛНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ В ЖИЗНИ КАЖДОГО РЕБЁНКА, ТРЁХ МОМЕНТОВ:


- достаточной индивидуальной умственной нагрузки**
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений**
- полное удовлетворение потребности в движении**






**Таким образом,
здоровьесберегающие
технологии можно
рассматривать как одну из
самых перспективных систем
21-го века и как совокупность
методов и приемов
организации обучения
дошкольников, без ущерба для
их здоровья**





СУЩЕСТВУЕТ ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ СБЕРЕЖЕНИЯ:

- 1. Соблюдайте режим дня!**
 - 2. Обращайте больше внимания на питание!**
 - 3. Больше двигайтесь!**
 - 4. Спите в прохладной комнате!**
 - 5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
 - 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
 - 7. Гоните прочь уныние и хандру!**
 - 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
 - 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
 - 10. Желайте себе и окружающим только добра!**
- 



**Благодарю за
внимание!**

