



# **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:**

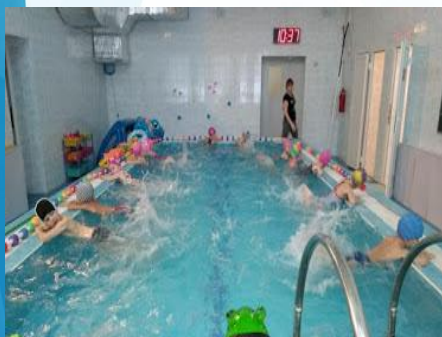
**Физкультурные занятия**  
**Подвижные и спортивные игры**  
**Игры эстафеты**  
**Ритмопластика**  
**Корригирующая гимнастика**  
**Пальчиковая гимнастика**  
**Зрительная гимнастика**  
**Дыхательная гимнастика**  
**Коммуникативные игры**  
**Динамические паузы**  
**Релаксация**





# 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.**

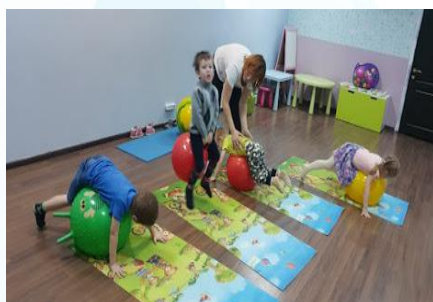






# КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА (красивая осанка)

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.

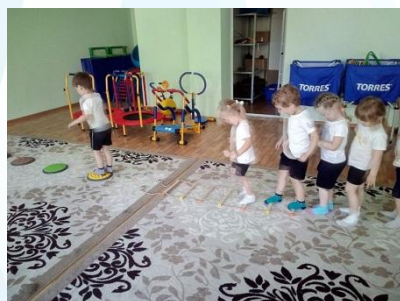






# КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА (красивые ножки)

**Корригирующая 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 СТРЕМИСМЯ 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**










# **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!**

