

«Здоровье детей – богатство нации»  
Презентация на тему : «Физическое здоровье школьников и воспитанников  
детских садов»  
«Использование элементов здоровьесберегающих технологий в работе с  
детьми дошкольного возраста»

Выполнила: Коржавина Марина Игоревна, воспитатель ГБДОУ №93 Фрунзенского района  
г. Санкт-Петербурга  
2016

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий при систематическом использовании в работе с детьми.

**Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий:**

- 1. Здоровье физическое.
- 2. Здоровье психическое.
- 3. Здоровье социальное.
- 4. Здоровье нравственное.

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

- • принцип «Не навреди! »;
- • принцип сознательности и активности;
- • непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- • систематичности и последовательности;
- • принцип доступности и индивидуальности;
- • всестороннего и гармонического развития личности;
- • системного чередования нагрузок и отдыха;
- • постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- • возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

## **Формы занятий:**

- с использованием профилактических методик;
- с применением функциональной музыки;
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- через оздоровительные мероприятия;
- создания здоровьесберегающей среды.

**Занятия проводятся индивидуальные и групповые и подгрупповые.**

# Составляющие здоровьесберегающих технологий

- Пальчиковая гимнастика

- Зрительная гимнастика

- Элементы спортивных и подвижных игр

- Дыхательная гимнастика (ЗОЖ)

- Физкультминутки и динамические паузы Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

- Гимнастика бодрящая и гигиенические и закаливающие процедуры

- Массаж и самомассаж

- Работа с родителями

## Пальчиковая гимнастика



Пальчиковая гимнастика, пальчиковые игры и пальчиковый театр способствуют развитию мелкой моторики рук и речи.

Пальчиковая игра «Животные»  
*Поочерёдное соединение всех пальцев с большим, начиная с указательного и кончая мизинцем. В обратном направлении от мизинца к указательному. Сначала ребёнок соединяет пальчики одной руки, потом – другой (на ударные слоги) .*

**Ёж, медведь, барсук, енот  
Спят зимою каждый год  
(смена рук) .**

**Волка, зайца, рысь, лису  
И зимой найдёшь в лесу.**

## Зрительная гимнастика



### Заяц

Вверх морковку подними,  
На нее ты посмотри.

(смотрят вверх)

Вниз морковку опущи

(смотрят вниз)

Только глазками смотри:  
Вверх-вниз, вправо-влево.

(глазками смотрят вверх-вниз, вправо-влево)

Ий да зайчика умелый!  
Глазками моргает.

(моргают глазками)  
Глазки закрывает,

(глазки закрывают)  
Зайчики морковки взяли,  
С ними весело плясали.

Зрительная гимнастика  
расслабляет/тонизирует  
глазные мышцы, снимает  
напряжение.

При выполнении упражнений  
зрительной гимнастики  
используется наглядный  
материал.

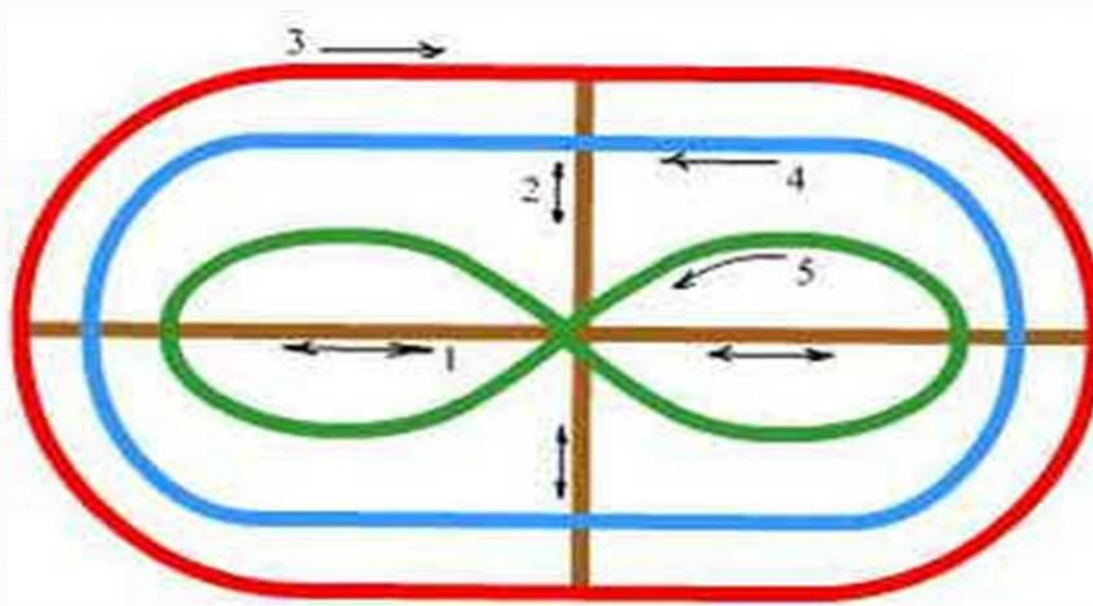


## Тренажёр Базарного В.Ф.

Способствует улучшению координации движения глаз, развитию сложных движений.

Снимает статическое напряжение с мышц глаз. Улучшает кровообращение.

*Задание.* Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.



## Элементы спортивных и подвижных игр



Использование элементов спортивных и подвижных игр позволяет развивать двигательные умения, навыки, физические качества, расширять представления у детей о значении спорта в сохранении и укреплении здоровья.

### "Туннель"

Из нескольких обручей можно сделать туннель. Дети друг за другом проходят через него, стараясь не задеть за обручи, или катают мячик и проходят вслед за ним. Если мячик выкатился из туннеля, игрок выбывает





Игры с мячом и обручем способствуют развитию координации движений, ловкости, быстроты реакций.

Игра с мячом  
Передай мяч следующему  
на вытянутых руках

## Дыхательная гимнастика



Систематическое проведение дыхательной гимнастики позволяет расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. Укреплять мышцы органов брюшной полости, межрёберные мышцы. Стимулировать верхние дыхательные пути

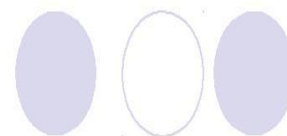
Игра  
«Задуй мячик в  
воротца»

## Упражнение «Дуем на снежинку»



### Дуем на снежинку

- Держи снежинку перед губами.
- Сделай из языка «лопаточку».
- Выдыхай плавно на снежинку с «лопаточки».
- Смотри, как красиво летит твоя снежинка.







*Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания.*

**«Задуй упрямую свечу»** - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».



## Гимнастика бодрящая и гигиенические и закаливающие процедуры

Поднимают настроение и мышечный тонус детей, устраняют сонливость и вялость, помогают организму «проснуться»;



### Упражнение бодрящей гимнастики "Жучки"

Проводится в постели.

Потянулись жучки.

И.п. лежа на спине, руки прямые за головой.

*(Хорошо потянуться, повторить 2-3 раза)*





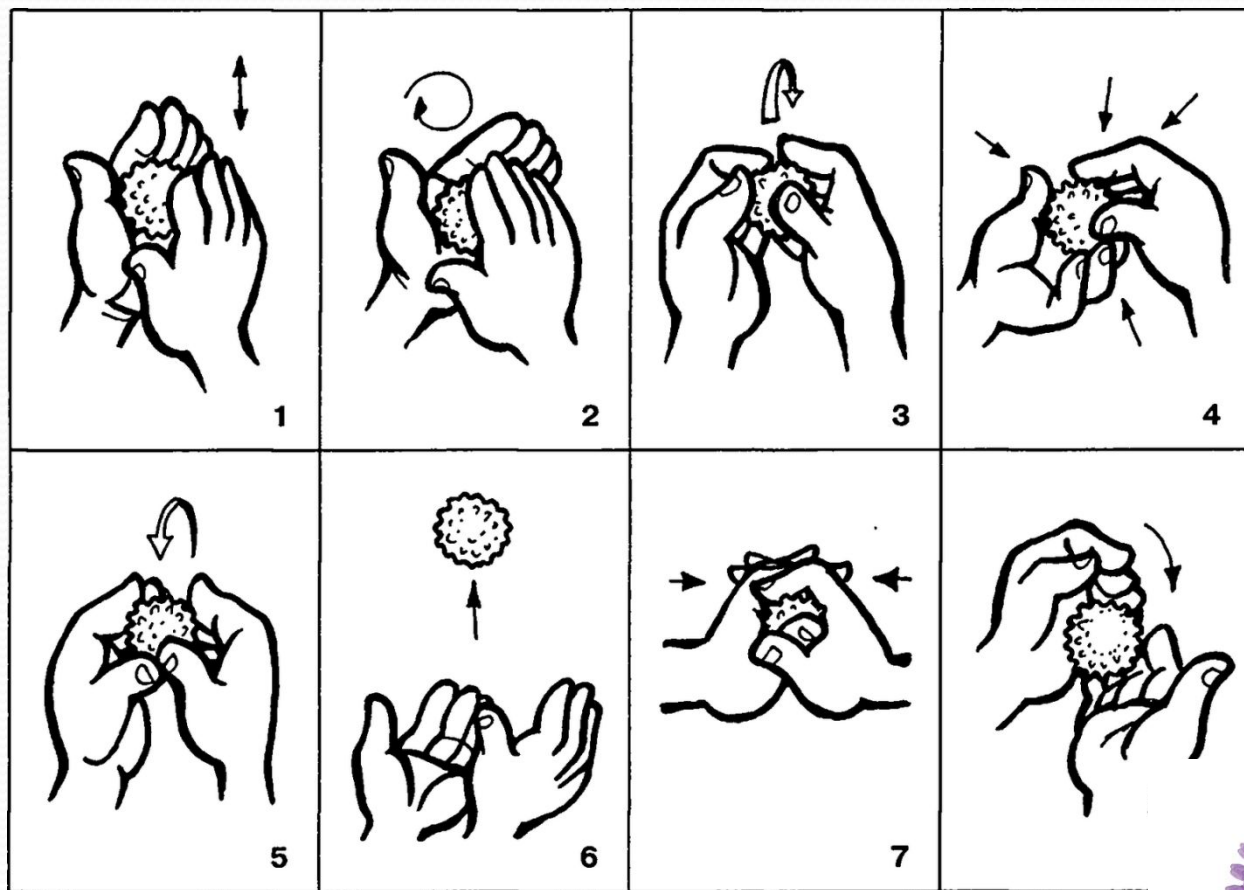
Упражнения по профилактике плоскостопия и на формирование правильной осанки  
Ходьба по ребристым рельефным дорожкам и коврикам. *(Сначала на двух ногах, потом поочередно на правой и левой)*

## Массаж и самомассаж

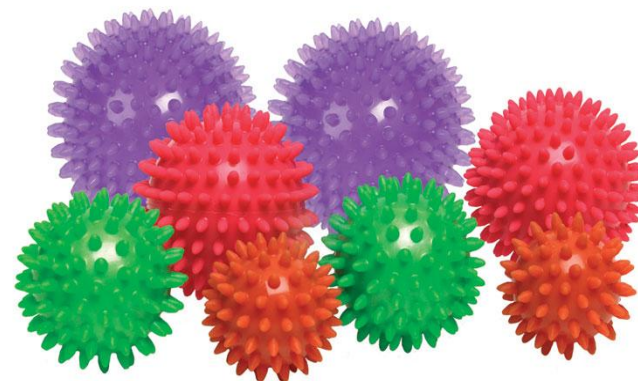


Самомассаж нормализует мышечный тонус, развивает тактильные ощущения, снимает напряжение.

Массажуем карандашом кисти рук.



Для самомассажа  
используем разного  
размера и цвета массажные  
мячики. Растираем пальцы  
и кисти рук.



## **Работа с родителями, рекомендации для родителей.**

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

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!

## Список используемой литературы:

1. Доронова Т. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. // Дошкольное воспитание.- 2004. - №1. - С.60.
2. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека. Учебное пособие. - Ред. коллегия: Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева, О.Г. Красношлыкова и др. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009
3. Ковалько В.И.«Здоровьесберегающие технологии».
4. Н. К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога». Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002