



Пусть детство будет здоровым!

***Презентацию подготовила
инструктор по физкультуре
Ковеня Г.Н.***

***Здоровые дети – в здоровой семье.
Здоровые семьи – в здоровой стране.
Здоровые страны – планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!***



A vibrant spring scene featuring pink cherry blossoms on a tree branch at the top, with butterflies and falling petals scattered around. The background is a soft, bright green with a yellow sun in the upper right.

Одна из задач ФГОС ДО «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

(Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155).

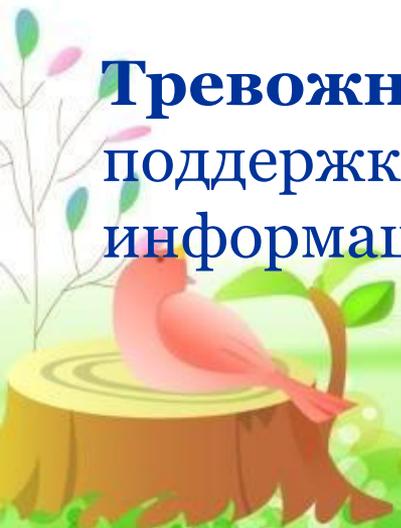
A small, colorful illustration of a village with houses and trees in the bottom right corner, set against a green hillside.

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий:

Гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, пищеварения, дыхания, нарушение зрения)

Детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)

Тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и в семье, недостаток информации)



Цель здоровьесберегающих технологий

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни.

«Детям совершенно также, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им и они будут беречься».

Януш Корчак.

A vibrant, colorful illustration of a spring garden. In the top left, there are pink and purple flowers with green leaves. A bright yellow sun is in the top right. The background is a soft, light green gradient. In the bottom right corner, there is a small illustration of a house with a black roof and a purple roof, next to a stylized tree with pink and green leaves.

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы

- **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**
- **Технологии обучения здоровому образу жизни**
- **Коррекционные технологии**

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- **Динамические паузы**
- **Подвижные и спортивные игры**
- **Релаксация**
- **Гимнастика пальчиковая**
- **Гимнастика для глаз**
- **Гимнастика дыхательная**
- **Динамическая пауза**

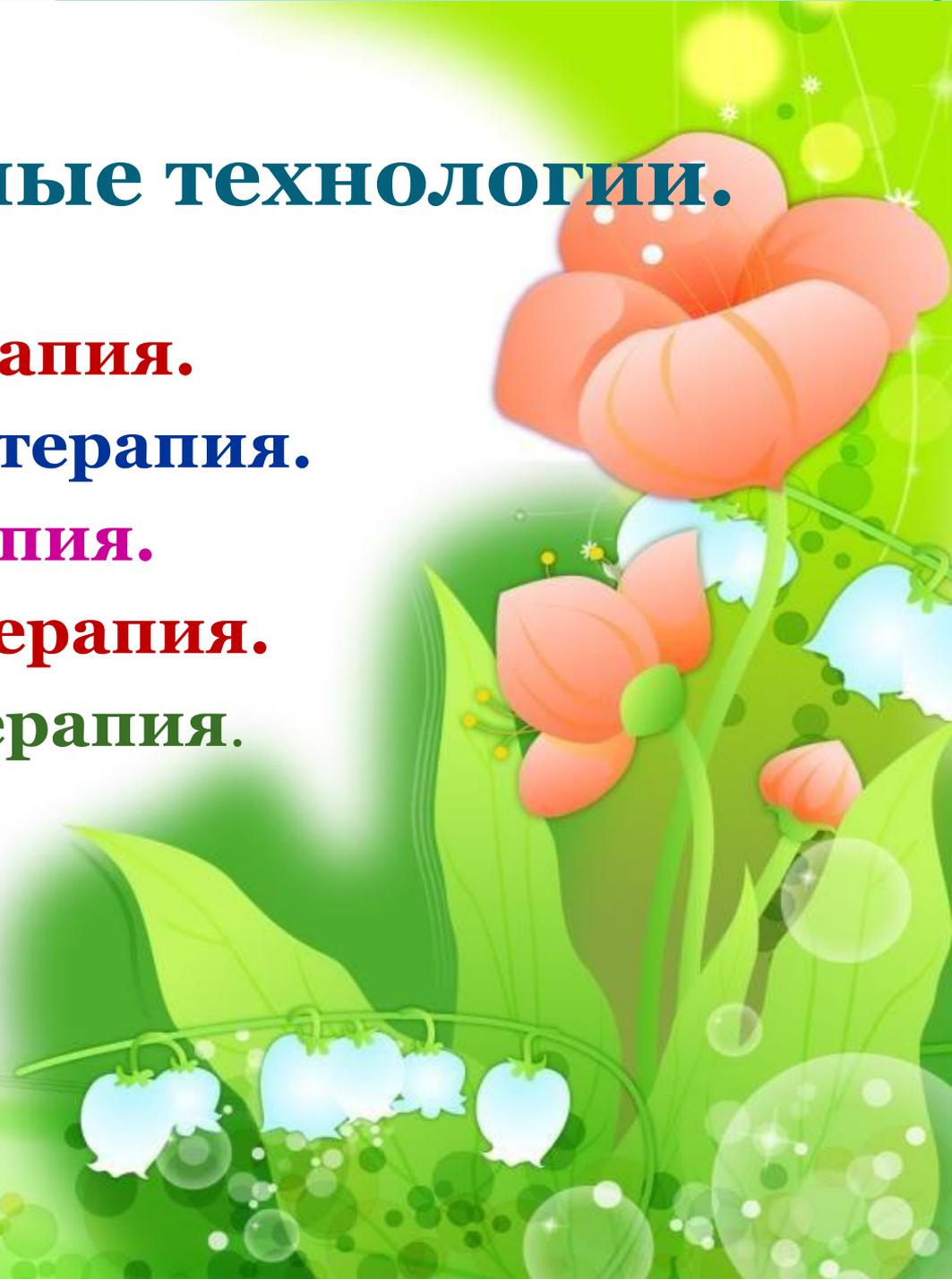
A vibrant spring scene featuring a large branch of cherry blossoms in shades of pink and purple at the top. The background is a soft, bright green with scattered white and yellow flowers, and several colorful butterflies in pink, orange, and purple. The overall atmosphere is cheerful and fresh.

Технологии обучения здоровому образу жизни.

- **Физкультурные занятия**
 - **Точечный массаж**
 - **Занятия в бассейне**
 - **Коммуникативные игры.**
- 
- A small, stylized illustration of a village in the bottom right corner. It features a yellow house with a green roof, a purple-roofed house, and a large, colorful tree with pink and blue leaves. The scene is set against a light green background.

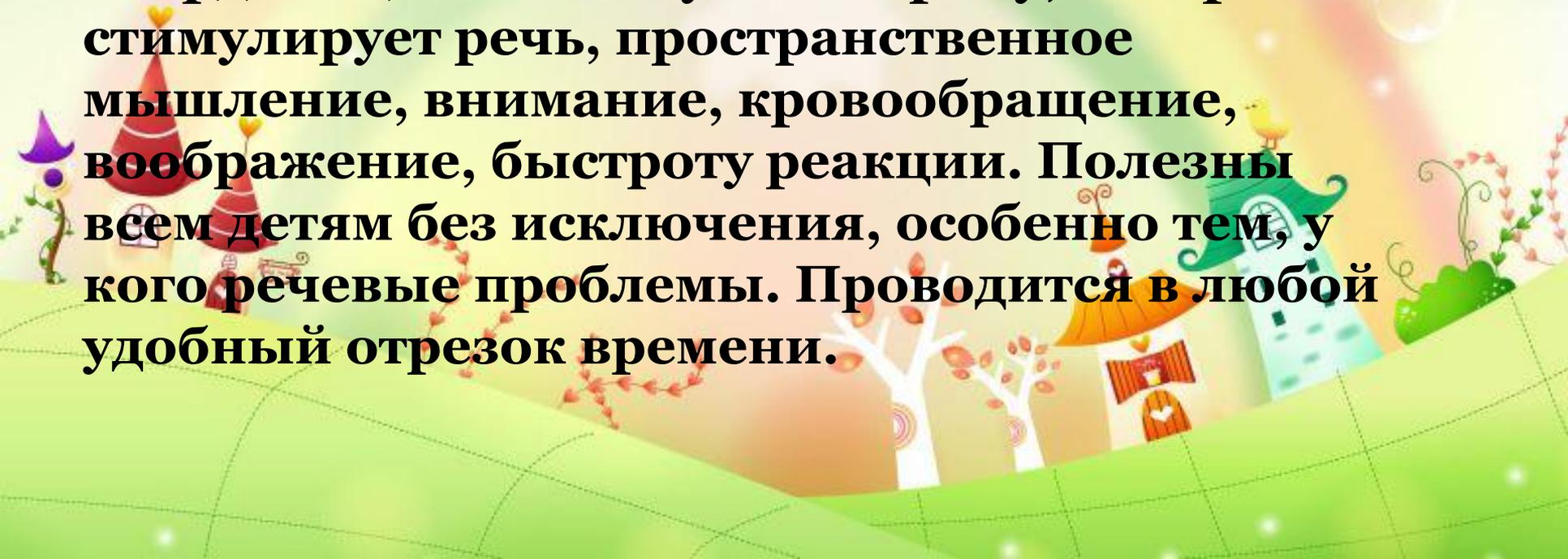
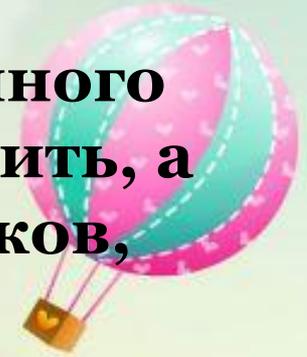
Коррекционные технологии.

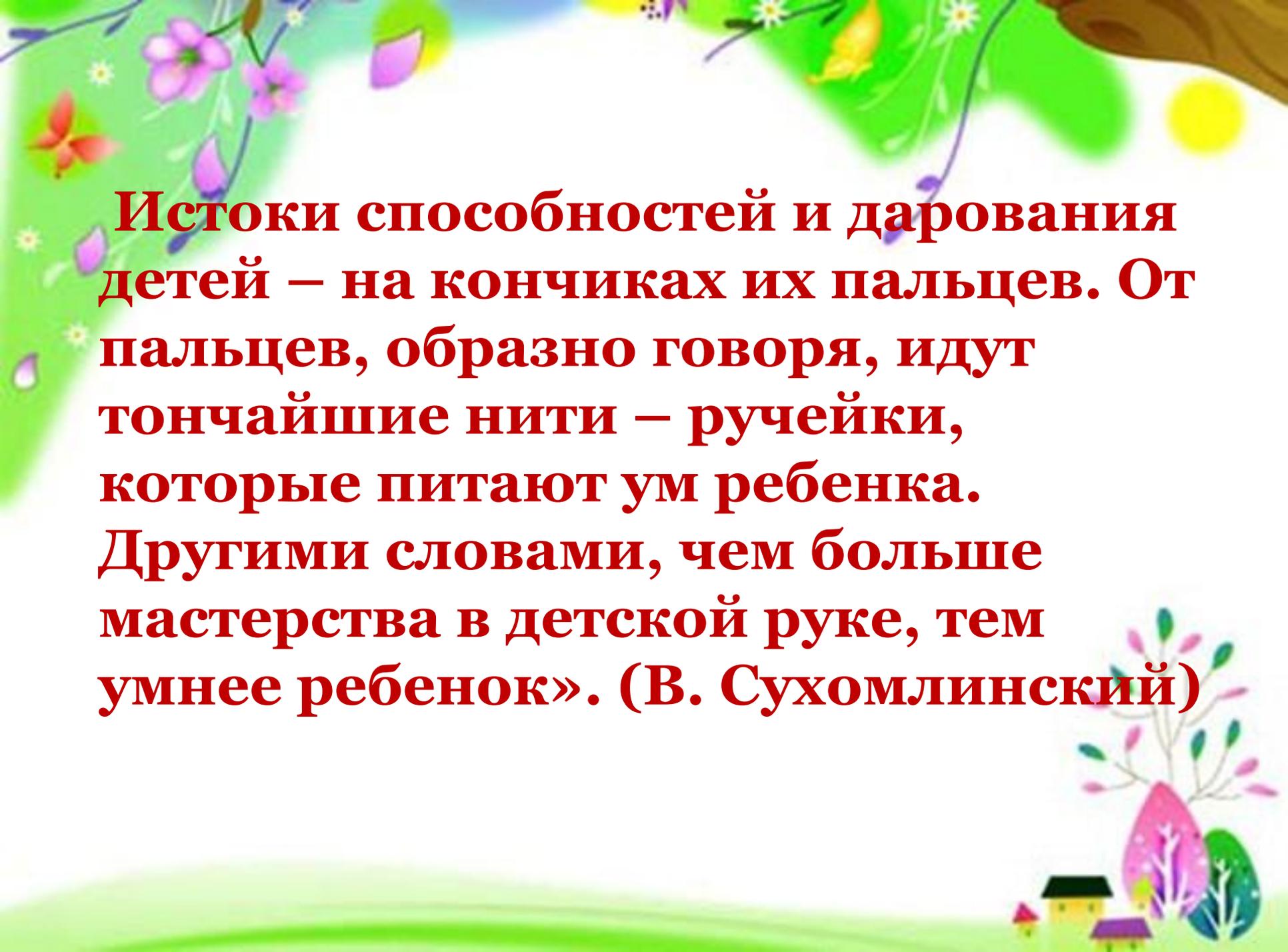
- **Сказкотерапия.**
- **Песочная терапия.**
- **Арт –терапия.**
- **Су-Джок терапия.**
- **Музыкотерапия.**



Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что дети научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно, соответственно станут успешнее. Они хорошо развивают произвольное внимание, координацию и мелкую моторику, которая стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезны всем детям без исключения, особенно тем, у кого речевые проблемы. Проводится в любой удобный отрезок времени.



A vibrant, colorful illustration of a spring garden. The scene is filled with green grass, purple and pink flowers, and a bright yellow sun in the upper right corner. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a house with a black roof and a chimney, surrounded by more flowers and greenery.

Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский)

Массаж и самомассаж

- **Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье**
- **Является профилактикой простудных заболеваний**
- **Повышает жизненный тонуса у детей**
- **Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.**
- **А теперь я предлагаю вам перейти к практическому занятию и выполнить несколько видов массажа.**

Дыхательная гимнастика

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани
- Улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- Способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения
- Повышает общую сопротивляемость организма



Релаксация

Учит детей расслабляться
Способствует концентрации
внимания
Помогает снять напряжение
Снимает возбуждение.





Спасибо за внимание!

