



# Применение здоровьесберегающих технологий в работе инструктора физкультуры в условиях ДОУ



Подготовил: Масалова Ж.В.

Инструктор физкультуры МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №72»  
1 кв.кат.



# **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ РАБОТЫ:**

**Утренняя гимнастика**

**Физкультурные занятия**

**Подвижные игры**

**Ритмика**

**Йога для детей**

**Стретчинг**

**Корректирующая гимнастика**

**Дыхательная гимнастика**

**Релаксация**





# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

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





# 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.





## **Ритмика**

- **Развивает музыкальные способности**
- **Развивает пластичность, гибкость, выразительность движений**
- **Учит ребенка чувствовать музыку, ее характер**
  - **Способствует развитию творческого воображения**
- **Формирует навык самовыражения с помощью движений**
- **Помогает дать выход отрицательной энергии**
  - **Повышает активность**
  - **Улучшает координацию движений**
- **Помогает дошкольнику развиваться физически**





# Йога для детей

## Что получат ваши дети, занимаясь йогой

- Выработается позитивное мышление
- Научатся воспринимать жизненные ситуации просто и легко
- Научатся работать со своим телом. Станут гибкими, сильными и выносливыми
  - Научатся сочетать усилия и расслабления
  - Повысится внимание, сосредоточенность, концентрация
  - Снимутся многие психические блоки, дети станут раскрепощенными
- Тренируется воображение, развиваются многие творческие и интеллектуальные способности, например: пение, рисование, изучение иностранных языков





## **Стретчинг (растягивание)**

**Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.**





# КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА (красивая осанка)

**Корректирующая 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.**





# **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Выполнение упражнений дыхательной гимнастики, профилактике болезней дыхательных путей (ринита, ринофарингита, гайморита, хронического бронхита и др.) и укреплению иммунитета.**





# 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**



