

*Тема: «Инновационные
технологии сохранения и
стимулирования здоровья детей
дошкольного возраста»*

*Воспитатель
второй
квалификационной
категории
МКДОУ Детский сад
совхоза
«Вторая пятилетка»
Цихотских.Е.А.*

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»

Ж.Ж. Руссо



Актуальность темы:

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания.

Цель:

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Задачи:

- *Обеспечить условия для сохранения и совершенствования здоровья*
- *Сформировать необходимые знания для здорового образа жизни*
- *Научить использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.*

Принципы.

- *Систематичность и последовательность всестороннего и гармоничного развития личности*
- *Постепенного повышения требований*
- *Сознательности, активности и непрерывности здоровьесберегающего процесса*
- *Наглядности, что является основным в обучении движению*
- *Учет доступности, индивидуальных и возрастных особенностей ребенка*

Игровой стретчинг-(гимнастика на растяжение). Повышает эластичность связок, увеличивает подвижность суставов, повышает защитные силы организма, выносливость, снижает эмоциональное и психическое напряжение.



Динамические паузы, физкультминутки, минутки здоровья
Проводятся во время образовательной деятельности по 2-5 минут, по мере утомляемости детей и выполняют следующие функции: развлекательную, релаксационную, коммуникативную, воспитательную, обучающую, развивающую, коррекционную, лечебно-профилактическую.



Ритмопластика-пластичные движения, которые носят оздоровительный характер, они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц. Направлена на коррекцию и развитие двигательных функций, улучшения саморегуляции, произвольности движений и поведения.



Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыками мелкой моторики, помогает развивать речь, повышает работоспособность коры головного мозга, развивает мышление, память, внимание, воображение.



Дыхательная гимнастика способствует насыщению кислородом клеток, стимулирует работу сердца, мозга и нервной системы, развивает дыхательную систему, улучшает физическую и умственную деятельность, укрепляет защитные силы организма.



Гимнастика для глаз дает необходимый отдых глазам во время образовательной деятельности, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой близорукости и дальнозоркости.



Упражнения на релаксацию помогают одним детям снять напряжение, другим сконцентрировать внимание, снять возбуждение, третьим снять скованность, беспокойство. Восстанавливают силы, увеличивают запас энергии.



Кинезиологические упражнения- это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие в целях синхронизации их работы. В результате развития межполушарных связей улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями.



Спасибо за внимание!

