




**МБУ детский сад №153
«Олеся»**

**«Современные
здоровьесберегающие технологии в
дошкольном образовании»**

Подготовила: Асташкина С.В.



**Состояние здоровья
подрастающего поколения
вызывает особую озабоченность
государства и общества.
Фундамент здоровья человека
закладывается в дошкольном
возрасте.**

Нарушение осанки до поступления в ДОУ отмечается у 24,5 % детей

Дефекты осанки наблюдаются в 6 лет у 66,6 %, а в 7 лет -86,4 %.


это является следствием определенными нарушениями режима дня, негативной практики увеличения умственной и физической нагрузки воспитанников детского сада, учебных занятий, требующих напряжения и относительно малоподвижной позы. Это вызывает у детей переутомление, невротизацию, отражается на состоянии здоровья и эмоциональном благополучии



Продолжительное сидение при слабом опорно-двигательном аппарате приводит к:

- 1.Нарушению осанки.**
- 2.Неблагоприятному влиянию на сердечно-сосудистую систему.**
- 3.Дыхательную систему.**
- 4.Органы зрения**

**УСИЛИЯ ПЕДАГОГОВ
ДОШКОЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ И
РОДИТЕЛЕЙ
ПРЕДЛАГАЕТСЯ
НАПРАВЛЯТЬ НА:**



1. регуляцию двигательной активности дошкольников в зависимости от потребностей (для детей с высокой двигательной активностью тенденция к сдерживанию, торможению подвижности, нагрузки; для детей с низкой двигательной активностью рассматриваются меры по использованию значительного времени для упражнений с высокой степенью интенсивности (М. А. Рунова);

2.пропорциональное развитие различных мышечных групп через специальный подбор физических упражнений, обеспечение постепенного увеличения нагрузки, как динамической, так и статической;



3. широкое использование классических приемов: примера взрослых, указаний, замечаний («не сутулься», «подними голову», «встань прямо», «расправь плечи» и т. д.)



Способствует формированию правильной осанки.

- **правильная ходьба**
- **мягкие прыжки и бег позволят предохранить органы и системы от резких сотрясений, обеспечат щадящий режим нагрузки для хрящевых тканей суставов и стопы**

Корни развития здорового образа жизни складываются в детском возрасте, когда ребенок приобретает многие привычки, в том числе и навыки выполнения жизненно необходимых движений, которые оказывают существенное влияние на работу органов и систем организма.



Задачи:

- 1. включить самого ребенка в формирование здоровьесберегающего поведения, развитие самооценки своих действий;**
- 2. разработать и обосновать модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни;**
- 3. определить круг знаний о функционировании органов и систем**
- 4. определить круг знаний и умений, направленных на формирование психологического здоровья дошкольников;**
- 5. установить взаимосвязь организованных форм работы и самостоятельной двигательной деятельности дошкольников для воспитания здоровьесберегающего поведения**





Спасибо за внимание!