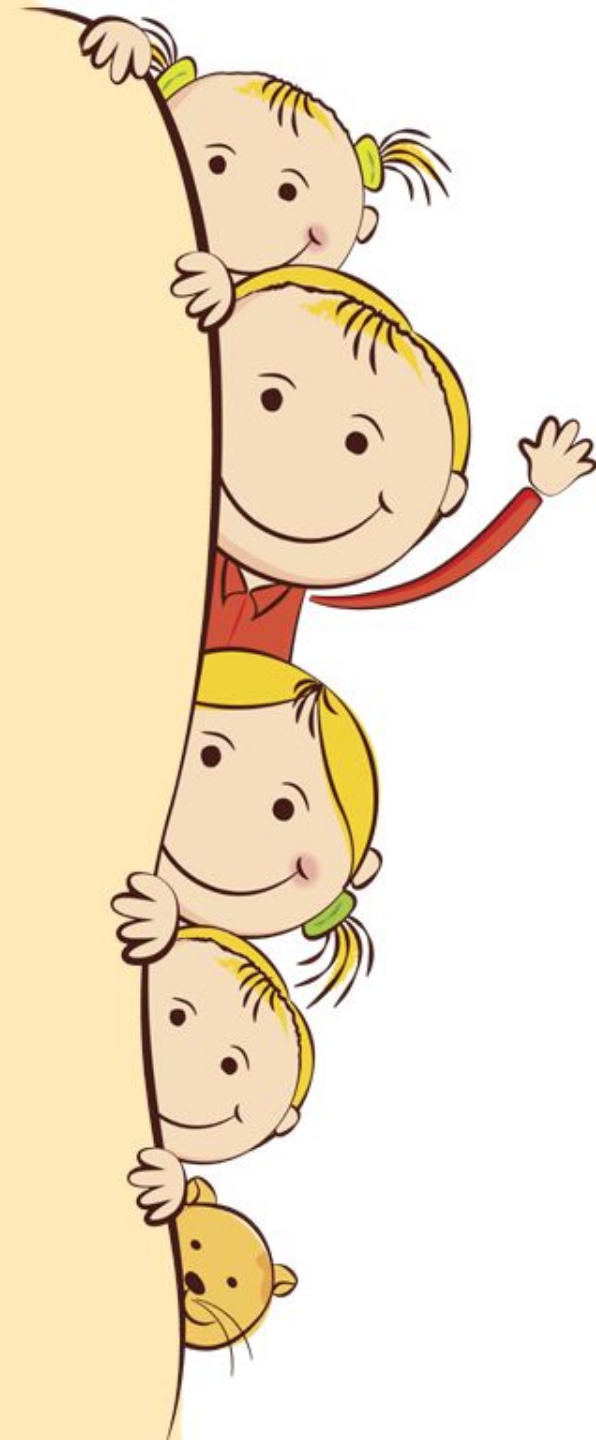




Здоровьесберегающие технологии.

**Выполнила студентка 1 курса
Группы – ПДО 165
Щепцова Евгения Юрьевна**

Здоровье – это
состояние
полного физического,
психического и
социального
благополучия,
а не просто отсутствие
болезней или
физических дефектов.





Физкультурно-оздоровительная технология –

это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.



Направлены на физическое развитие
занимающихся:

- **Закаливание;**
- **Тренировку силы;**
- **Выносливости;**
- **Быстроты;**
- **Гибкости и других качеств.**

Реализуются на уроках/занятиях физической культуры и в работе спортивных секций.



Принципы здоровьесбережения.

- Развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
- Закаливание;
- Дыхательная гимнастика;



- **Массаж и самомассаж;**
- **Профилактика плоскостопия;**
- **формирование правильной осанки;**
- **оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах;**
- **воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.**



Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДООУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.



Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса:



- На занятиях;
- На прогулках;
- В режимные моменты;
- В свободной деятельности детей;
- В ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.



Для физического развития
ребенка рекомендуется проводить
занятия:

- Гимнастика в утреннее время;
- Ритмика;
- Физкультура в помещении и на воздухе;
- Занятие по плаванию;
- Занятия на специальных тренажерах;
- Активные игры;
- Физкультурные минутки.



Сохранение и укрепление здоровья детей –

сложная комплексная социально-педагогическая проблема, требующая переориентации целей образования и воспитания. Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровьесберегающих и здоровьевоссоздающих технологий имеет направление, характерной особенностью которого является улучшение качества тела через профилактику движений, то есть модификация упражнений направлена не на коррекцию мышц, а на коррекцию движений – ее суставную кинематику.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ