

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранного языка № 1236
ГБОУ Школа № 1236
Дошкольное отделение «Детский сад» по адресу
улица Фонвизина, дом 14, корпус 1

Здоровьесберегающие технологии в работе инструктора по физической культуре



Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Хусидова Н.Н.

Москва, 2015 г.

Задачи здоровьесбережения

- Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и систематического использования доступных для дошкольников средств физического воспитания.
- Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
- Партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении здоровья.

Закаливание

- Способствует укреплению здоровья и снижению заболеваемости.



Подвижная игра

- Способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Развивает ловкость, координацию и положительно влияет на эмоциональное состояние.



Физкультурное занятие

- Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений на физкультурных занятиях.



Спортивные праздники, досуги

- С помощью эстафет и соревнований развиваются волевые и командные качества.



День здоровья

- Дети знакомятся со строением своего тела, функционированием систем и органов, узнают что полезно и вредно для человеческого организма, прививаются навыки по уходу за собой.



Утренняя гимнастика

- Проводится до завтрака и «запускает» в работу весь организм.



Динамическая пауза

- Проводится в перерывах между занятиями и на занятиях с целью предотвращения утомляемости и снятия эмоционального напряжения.



Гимнастика пробуждения

- Выполняются несколько упражнений, что способствует плавному переходу к бодрствованию.



Дыхательная гимнастика

- От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.



Точечный массаж

- Упражнения учат детей заботиться о своем здоровье. Служит профилактикой простудных заболеваний.



Плавание

- Имеет большое оздоровительное значение, так как благотворно влияет на сердечно - сосудистую систему, дыхательную систему, улучшает терморегуляцию, газообмен в легких и тканях, нормализует сон, повышает работоспособность.



Плавание

- Является эффективным средством профилактики и лечения нарушения осанки.



Профилактика плоскостопия

- В дошкольном возрасте идет формирование стопы, где находятся 70 000 активных точек – «представителей» всех внутренних органов. Следовательно, воздействуя на стопу, мы воздействуем на весь организм.



ЗДОРОВО БЫТЬ



ЗДОРОВЫМ!