

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 7»



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПОСОБИЙ И АТТРИБУТОВ ПО  
УКРЕПЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОУ**

Воспитатель  
В.В. Рукавицына



**«ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ВАЖНЫЙ ТРУД ВОСПИТАТЕЛЯ.  
ОТ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТИ, БОДРОСТИ ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ ИХ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ, МИРОВОЗЗРЕНИЕ,  
УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ, ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ СИЛЫ»**

**В.А.СУХОМЛИНСКИЙ**

**«Здоровье – это состояние полного  
физического, психического, социального  
благополучия».**



**В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ КАК НИКОГДА РАНЕЕ АКТУАЛЬНОЙ.**

**О ЗДОРОВЬЕ МОЖНО ГОВОРИТЬ НЕ ТОЛЬКО ПРИ ОТСУТСТВИИ КАКИХ-ЛИБО ЗАБОЛЕВАНИЙ, НО И ПРИ УСЛОВИИ ГАРМОНИЧНОГО НЕРВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ВЫСОКОЙ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.**







# НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- **Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г (ст. 51)**
- **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 « Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организации»**
- **Указ Президента РФ от 20 апреля 1993 г. N 468 "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации«**
- **«Указ Президента РФ от 14.09.1995 N 942 "Об утверждении Основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации до 2000 года (Национального плана действий в интересах детей)"**



## КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

**Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.**

**Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.**

**Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.**



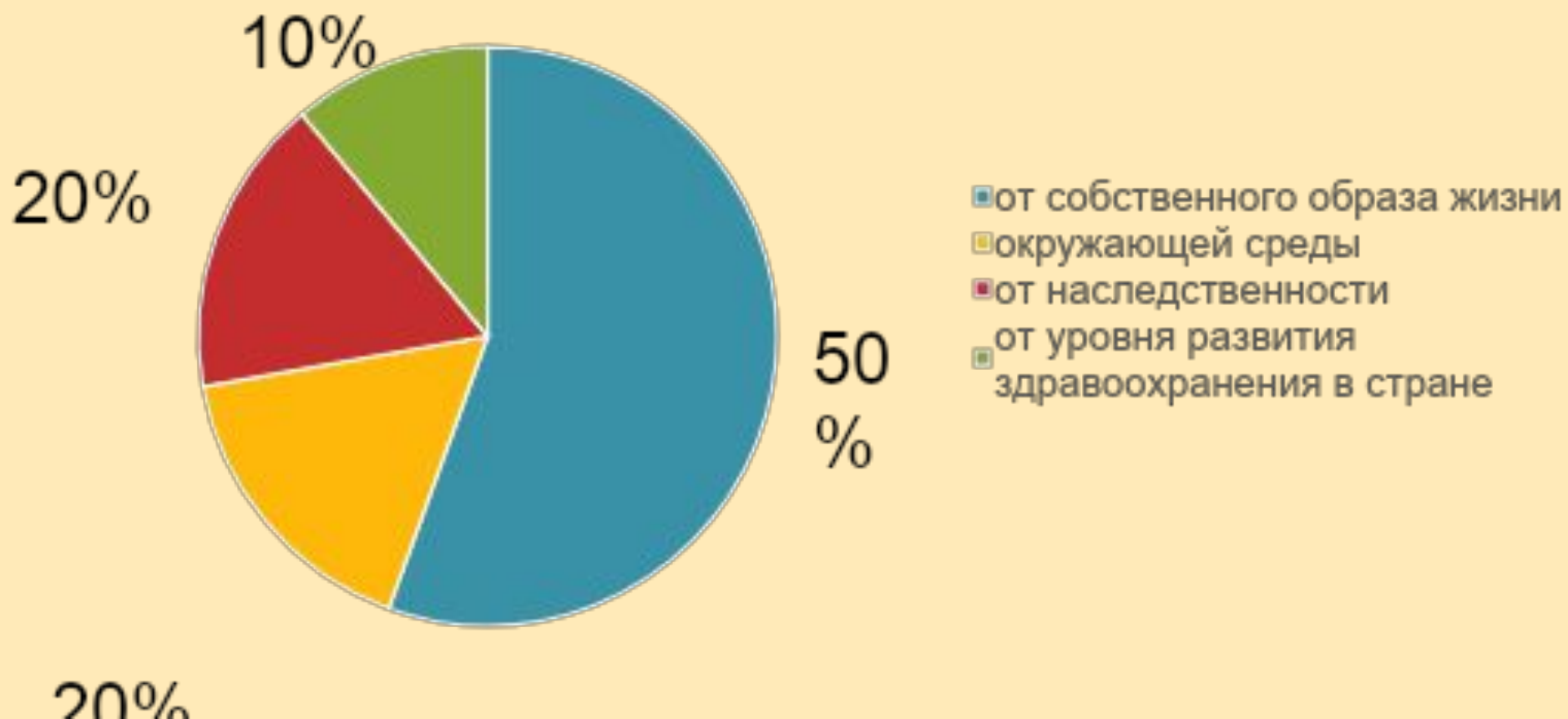
## ЗАКОНЧИТЕ ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВЬЕ

- Чистота –
- Здоровье дороже
- Чисто жить –
- Если хочешь быть здоров –
- Здоровье в порядке –
- В здоровом теле –
- Здоровье за деньги
- Береги платье с нову,





## Здоровье человека





**В группе создана развивающая предметно-пространственная среда для сохранения и укрепления физического и психического здоровья у детей дошкольного возраста.**

**Осуществляются все виды деятельности, позволяющие воспитанникам не только развиваться, но и проявить свою индивидуальность, реализовать свое собственное Я.**







# УГОЛОК ЭКСПЕРЕМЕНТИРОВАНИЯ











## ***ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ***

**В ГРУППЕ ОБОРУДОВАН ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ УГОЛОК, В КОТОРОМ СОБРАНО ТРАДИЦИОННОЕ И НЕТРАДИЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ ПРИОБЩЕНИЮ К МИРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (МИШЕНЬ- ДАРТС, МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ, ПОСОБИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ, КЕГЛИ, МЯЧИ РАЗНЫХ ДИАМЕТРОВ, КОЛЬЦЕБРОСЫ И Т. Д.)**





**При проведении физкультурной образовательной деятельности в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.**





*подвижные  
игры*

*индивидуальная  
работа над ОВД*

**Виды  
двигательной  
активности  
детей на  
прогулке**

*спортивные  
игры и  
упражнения*

*самостоятельная  
двигательная  
активность*







**Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе**





## **Здоровьесберегающие технологии используемые в дошкольно-образовательных учреждениях**

**Три группы здоровьесберегающих технологий:**

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.**
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС) .**
- 3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.**





## Правила использования здоровьесберегающих технологий

- постепенность,
- учёт состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребёнка,
- системность,
- эмоциональная и физическая привлекательность для ребёнка







**Органичное сочетание всех  
здоровьесберегающих технологий в ДОО способствует  
сохранению и укреплению здоровья детей.**



# Утверждения



**1. При проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.**



**2. Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.**



**3. Органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.**

**4. Регулярность физических нагрузок способствует нарастанию резервных мощностей организма ребёнка**





## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Подвижные игры, также как и спортивные, используем для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.**

**Проводятся на прогулке, в групповой комнате – с малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно.**





# РЕЛАКСАЦИЯ

Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.

Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.







# **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

- 1. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА СПОСОБСТВУЕТ ОВЛАДЕНИЮ НАВЫКАМИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ**
- 2. ПОМОГАЕТ РАЗВИВАТЬ РЕЧЬ РЕБЕНКА**
- 3. ПОВЫШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА**
- 4. РАЗВИВАЕТ У РЕБЕНКА ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ:: МЫШЛЕНИЕ, ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ, ВООБРАЖЕНИЕ**
- 5. СНИМАЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ**







## **ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ**

**ПРОВЕДЕНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ И ЧАСТАЯ СМЕНА ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЗВОЛЯЛИ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ ТЕМП НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРЕПЯТСТВОВАТЬ НАСТУПЛЕНИЮ УТОМЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ. ИНТЕРЕСНЫЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ИГРОВЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ И С ЦЕЛЬЮ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ В КОЛЛЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ГУМАННОГО ОТНОШЕНИЯ ДРУГ К ДРУГУ И БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ.**







## **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**Целью зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.**

**Зрительная гимнастика используется:**

**для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз**

**для укрепления мышц глаз**

**Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.**

**Гимнастика бывает:**

**игровая коррекционная физминутка;**

**с предметами;**

**по зрительным тренажерам;**

**комплексы по словесным инструкциям.**







# **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТАЛА НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

**КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СПОСОБСТВУЮТ ВЫРАБОТКЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**









## **ГИМНАСТИКА КОРРИГИРУЮЩАЯ**

**КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ВКЛЮЧАЕТСЯ В РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ: ЗАНЯТИЯ, УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ, В КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА. ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАВИСИТ ОТ ПОСТАВЛЕННОЙ ЗАДАЧИ И КОНТИНГЕНТА ДЕТЕЙ. УПРАЖНЕНИЯ НОСЯТ ИГРОВОЙ, СЮЖЕТНЫЙ ХАРАКТЕР, СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ СПИНЫ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, БРЮШНОГО ПРЕССА – «МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА».**

**В КАЧЕСТВЕ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ И БОЛЕЗНЕЙ ОПОРНОГО СВОДА СТОПЫ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ « ДОРОЖКУ ЗДОРОВЬЯ»**







# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЕТ НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. КОГДА РЕБЕНОК ПРОСЫПАЕТСЯ УТРОМ, ТО КЛЕТКИ КОРЫ ЕГО ГОЛОВНОГО МОЗГА НАХОДЯТСЯ ЕЩЕ В ПОЛУЗАТОРМОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ. ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ В СОНЛИВОСТИ, НЕКОТОРОЙ СКОВАННОСТИ ДВИЖЕНИЙ, ИНОГДА В КАПРИЗАХ. НЕДАРОМ СУЩЕСТВУЕТ ПОГОВОРКА - «ВСТАЛ С ЛЕВОЙ НОГИ».**

**ВО ВРЕМЯ ГИМНАСТИКИ В РАБОТАЮЩИХ МЫШЦАХ ВОЗНИКАЮТ РАЗДРАЖЕНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПО ЦЕНТРОСТРЕМИТЕЛЬНЫМ ПУТЯМ В ГОЛОВНОЙ МОЗГ. ЭТИ НЕРВНЫЕ ИМПУЛЬСЫ ВОЗБУЖДАЮТ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КЛЕТКИ КОРЫ БОЛЬШИХ ПОЛУШАРИЙ. ПОЭТОМУ ПОСЛЕ ГИМНАСТИКИ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЧУВСТВО БОДРОСТИ, ПОВЫШАЕТСЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.**







# САМОМАССАЖ И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

***ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ*** – ЭТО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА КОЖЕ ЧЕЛОВЕКА.

КАК ИЗВЕСТНО, КОЖА – СВОЕГО РОДА «БРОНЯ», ЗАЩИЩАЮЩАЯ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ. ПОД ВЛИЯНИЕМ ИНФЕКЦИИ, ИЗ-ЗА ПОСТОЯННО ИДУЩЕГО РАЗМНОЖЕНИЯ ВИРУСОВ В СЛИЗИСТЫХ ОБОЛОЧКАХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛОР-ОРГАНОВ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА ЗАЩИТНЫЕ СВОЙСТВА КОЖИ НАРУШАЮТСЯ: ОНА СТАНОВИТСЯ ПРОНИЦАЕМОЙ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДЛЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ, В ОКРУЖЕНИИ КОТОРЫХ МЫ ЖИВЕМ.









# **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА**

**РЕГУЛЯРНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПОМОГАЕТ : УЛУЧШИТЬ КРОВОСНАБЖЕНИЕ  
АРТИКУЛЯЦИОННЫХ ОРГАНОВ, УЛУЧШИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ  
АРТИКУЛЯЦИОННЫХ ОРГАНОВ; УКРЕПИТЬ МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ ЯЗЫКА,  
ГУБ, ЩЁК; УМЕНЬШИТЬ НАПРЯЖЁННОСТЬ АРТИКУЛЯЦИОННЫХ ОРГАНОВ;**







## **БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА**

**ПРОВОДИТСЯ ЕЖЕДНЕВНО ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА. 5-10 МИНУТ. ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ РАЗЛИЧНА: УПРАЖНЕНИЯ НА КРОВАТКАХ, ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ; ХОДЬБА ПО РЕБРИСТЫМ ДОЩЕЧКАМ; ЛЕГКИЙ БЕГ ИЗ СПАЛЬНИ В ГРУППУ С РАЗНИЦЕЙ ТЕМПЕРАТУРЫ В ПОМЕЩЕНИЯХ И ДРУГИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УСЛОВИЙ ДОУ. БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА**





**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**длинный день**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**



# **ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

**СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ!**

**ОБРАЩАЙТЕ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ НА ПИТАНИЕ!**

**БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ!**

**СПИТЕ В ПРОХЛАДНОЙ КОМНАТЕ!**

**НЕ ГАСИТЕ В СЕБЕ ГНЕВ, ДАЙТЕ ВЫРВАТЬСЯ ЕМУ НАРУЖУ!**

**ПОСТОЯННО ЗАНИМАЙТЕСЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ!**

**ГОНИТЕ ПРОЧЬ УНЫНИЕ И ХАНДРУ!**

**АДЕКВАТНО РЕАГИРУЙТЕ НА ВСЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СВОЕГО ОРГАНИЗМА!**

**СТАРАЙТЕСЬ ПОЛУЧАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ!**

**ЖЕЛАЙТЕ СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ ТОЛЬКО ДОБРА!**



# ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК





**Будьте здоровы!**

