

- Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
центр развития ребенка- детский сад «Аленький цветочек»

**«Формирование у детей дошкольного
возраста культуры здоровья, повышения
мотивации к его сохранению через
использование современных
здоровьесберегающих технологий»**

Подготовила: инструктор
по физической
культуре Гец Е.Н.

г.Пыть-Ях
2024 г.

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (согласно формулировке Всемирная Организация Здравоохранения)



Назначение здоровьесберегающих технологий –

объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.



Здоровьесберегающие технологии - это

система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.



Цель здоровьесберегающей технологии -

- предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья, сохранение и укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и формирование у воспитанников мотивации к ведению здорового образа жизни.



Задачи:

- ✓ - создание условий для развития, обучения, оздоровления детей
- ✓ - сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- ✓ - создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.
- ✓ закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- ✓ повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- ✓ проведение профилактической оздоровительной работы;
- ✓ ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- ✓ мотивация детей на здоровый образ жизни;
- ✓ формирование полезных привычек;
- ✓ формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- ✓ воспитание ценностного отношения к своему здоровью.



Виды здоровьесберегающих технологий



Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании –

- это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников.



Формы и методы здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе :

- * дыхательная гимнастика;
- * бодрящая гимнастика;
- * ритмическая гимнастика;
- * психогимнастика;
- * игровой стретчинг;
- * упражнения на развитие гибкости, силовых качеств, правильной осанки;
- * пальчиковая гимнастика;
- * гимнастика для глаз;
- * спортивные и подвижные игры;
- * релаксация и др.

Физкультурные занятия

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.



Подвижные и спортивные игры

- Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.



Игры малой подвижности



Ритмопластика

- во время занятий у детей развивается не только музыкальный слух и чувство ритма, но также гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.



Стретчинг

. Стретчинг (растяжка) - это комплексные упражнения, которые положительно влияют на весь организм, улучшая самочувствие человека, способствуют растяжению мышц.



Коммуникативные игры

Коммуникативные навыки развиваются в повседневной деятельности, дидактических, **подвижных**, сюжетно-ролевых играх.



Тимбилдинг

позволяет в игровой форме обучить детей навыкам работы в команде, лидерству, общению, выполнению различных упражнений на развитие ловкости, внимания, быстроты.



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



Соревнования



Сдача нормативов ГТО



Спортивные развлечения и праздники с родителями



Корригирующие упражнения

Способствуют формированию правильной осанки и ее коррекции.



Использование координационной лестницы

Полезна в упражнениях на формирование правильной осанки, координации движений, ловкости, быстроты.



Ортопедические упражнения



Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы.



Самомассаж



Улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики.



Динамические паузы.

- Гимнастика для глаз

Глаза меньше устают, повышается зрительная работоспособность, улучшается кровообращение.



Динамические паузы.

• Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание помогает избежать гайморита, астмы, неврозов, избавляет от насморка, головной боли, простуды, расстройства ЖКТ, сна, помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления.



Использование детских тренажеров

Занятие тренировочного типа с тренажерами позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости.



Релаксация

Необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.



- **Здоровье** — это ДАР, который нужно не растрачивать попусту, а сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.



Спасибо за внимание!