

Здоровье сберегающие технологии

Презентацию выполнили: воспитатель
МБДОУ № 295 Семенова Е.И,
Инструктор по физической культуре
Абрамова С.Г.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей.

- Задачи: 1.Укреплять опорно – двигательный аппарат и формировать правильную осанку.
- 2.Развивать все группы мышц, координацию движения.
- 3.Воспитывать валеологическую культуру



Утренняя гимнастика.

Влияет на формирование правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ; способствует развитию двигательных умений и качеств.



Утренняя гимнастика.

Воспитывает у детей внимание, целеустремленность,



Гимнастика после дневного сна.

Способствует постепенному пробуждению и подготавливает ребенка к активной деятельности.



Массаж лица, рук, плеч, спины.



Способствует расслаблению мышц и снятию нервно –эмоционального напряжения.



Улучшает кровообращение, развивает мышцы плечевого пояса, туловища, рук, ног, кистей, пальцев.







Сбор Лего, хождение по обручу.

Способствует развитию всех групп мышц нижней конечности, формированию правильной осанки.



«Дорожка здоровья». укрепляет опорно – двигательный аппарат



Профилактика плоскостопия и опорно- двигательного аппарата.



Ходьба по канату, по гимнастической палке.

Способствуют формированию опорно – двигательного аппарата.



Тропинка здоровья(летом)



Тропинка

Здоровья

- 1 Голова, мозг
- 2 Левый локоть
- 3 Плечевой
- 4 Голень
- 5 Третья часть ноги
- 6 Палец
- 7 Уши
- 8 Таз
- 9 Третья часть стопы
- 10 Локоть, локоть
- 11 Щиколка, локоть
- 12 Околосредняя часть стопы
- 13 Задняя
- 14 Локоть, локоть
- 15 Желудок
- 16 Двенадцатиперстная кишка
- 17 Поджелудочная
- 18 Печень
- 19 Желчный пузырь
- 20 Солнечное сплетение
- 21 Научечники
- 22 Руки
- 23 Мочевой пузырь, почки
- 24 Мочевой пузырь
- 25 Тонкая кишка
- 26 Правый локоть



Полоскание горла отваром ромашки.

Профилактика острых респираторных заболеваний.



Оздоровительный бег.

Совершенствуется деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной системы, Развивается равновесие, координация движения и психические качества :сила, ловкость,быстрота.



Дыхательные упражнения

Профилактика острых респираторных заболеваний. Также позволяет нормализовать физиологическое и речевое дыхание.



Музыкотерапия.

Музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический.



Пальчиковая гимнастика..

Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, быстроту реакции



Физминутки.

Снимают усталость и напряжение, профилактика нарушений осанки..

В результате применения здоровьесберегающих технологий улучшилось соматическое здоровье детей, повысились показатели их физического развития. Каждая из применяемых технологий имеет оздоровительную направленность, а если использовать их в комплексе, то у детей формируется привычка к здоровому образу жизни.

Спасибо за внимание!