

# Здоровье сберегающие технологии

Презентацию выполнили: воспитатели  
МБДОУ № 295 Семенова Е.И,  
Бутан Н.С.  
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 Мозжечок
- 4 Печень
- 5 Тромбоциты крови
- 6 Почки
- 7 Уши
- 8 Таз
- 9 Трехстворчатый клапан
- 10 Аorta, бронхи
- 11 Щитовидная железа
- 12 Окислительно-восстановительные железы
- 13 Затылок
- 14 Аorta, бронхи
- 15 Желудок
- 16 Двенадцатиперстная кишка
- 17 Поджелудочная
- 18 Печень
- 19 Желчный пузырь
- 20 Солнечное сплетение
- 21 Научечники
- 22 Руки
- 23 Мочевыделительная система
- 24 Мочевой пузырь
- 25 Тонкая кишка
- 26 Правый кисть





## **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!**