

**«Применение
здоровьесберегающих
технологий на
физкультурных занятиях в
ДОУ»**

**ЧИСТЯКОВА ЗОЯ ИВАНОВНА –
ИНСТРУКТОР ПО
ФИЗКУЛЬТУРЕ
МДОУ ДЕТСКИЙ САД
«СКАЗКА» П.СПИРОВО**

« Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. »

Гораций

« Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)



Здоровьесберегающие технологии

Коррекционные здоровьесберегающие технологии

- Массаж и самомассаж
- Артикулярный массаж
- Музыкотерапия
- Спелеотерапия
- Цветотерапия
- Сказкотерапия
- Изотерапия
- Логоритмика
- Арт-терапия

Обучение здоровому и правильному образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Занятия по физкультуре
- Физкультурные праздники

Сохранение и стимулирование здоровья детей

- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Динамические паузы
- Подвижные игры
- Хороводные игры

ООД по физическому развитию. На занятиях по физкультуре развиваются физические качества и уровень физической подготовленности детей соответствии их возможностями формируется опорно-двигательный аппарат, ловкость, гибкость, координация движений.



Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.



Самомассаж – является основой закаливания и оздоровления детского организма.



Су-Джок терапия – это высокая эффективность, безопасность и простота, наилучший способ самопомощи, существующий в настоящее время.



Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.



Цветотерапия – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов.



Музыкотерапия - как одно из важнейших методических средств, влияющих на психическое и физическое здоровье ребенка.



Десять золотых правил здоровьесбережения

- 1.Соблюдайте режим дня!**
- 2.Обращайте больше внимания на питание!**
- 3.Больше двигайтесь!**
- 4.Спите в прохладной комнате!**
- 5.Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
- 6.Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7.Гоните прочь уныние и хандру!**
- 8.Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9.Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10.Желайте себе и окружающим только добра!**

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

