



**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ**

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



# Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Технологии  
сохранения и  
стимулирования  
здоровья

Технологии  
обучения  
здоровому  
образу жизни

Коррекционные  
технологии



# ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

динамические  
паузы

технологии  
эстетической  
направленности

ритмопластика

релаксация

пальчиковая  
гимнастика

стретчинг

подвижные и  
спортивные  
игры

корректирующая  
гимнастика

гимнастика  
для глаз

дыхательная  
гимнастика

ортопедическая  
гимнастика

бодрящая  
гимнастика



**СТРЕТЧИНГ** – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки. Проводится:

- не раньше, чем через 30 мин. после еды, 2 раза в неделю
- в хорошо проветриваемом помещении
- рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием

**Повышает двигательную активность, выносливость, снижает психическое напряжение, улучшает настроение.**



**РИТМОПЛАСТИКА** – является музыкально-ритмическим психотренингом. Проводится:

- 1 раз в неделю в форме кружковой работы
- не раньше чем через 30 мин. После еды

**Развивает музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.**



## Динамические паузы (физкультминутки)

### Применяются:

- во время занятий, 2-5 минут, по мере утомляемости детей
- рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления
- могут включать в себя элементы гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики

**Создают благоприятную атмосферу, снимают напряжение, предупреждать появление психологических заболеваний.**





## Подвижные и спортивные игры проводятся

- на прогулке, в группе
- ежедневно для всех возрастных групп

**Формируют быстроту, силу,  
выносливость, ловкость;  
активизируют дыхание,  
кровообращение, обменные  
процессы, память.**



## Релаксация.

**Время выполнения одного упражнения не более 4-5 минут.**

- **Релаксация включает в себя комплекс из 3-4 упражнений на разные группы мышц.**
- **Сеанс полной релаксации проводится с музыкальным сопровождением и текстом, направленным на спокойствие и восстановление сил.**
- **Завершение релаксации только на позитиве.**



# ***Технологии эстетической направленности***

*реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и прочее, оформление помещений к праздникам*



# Пальчиковая гимнастика



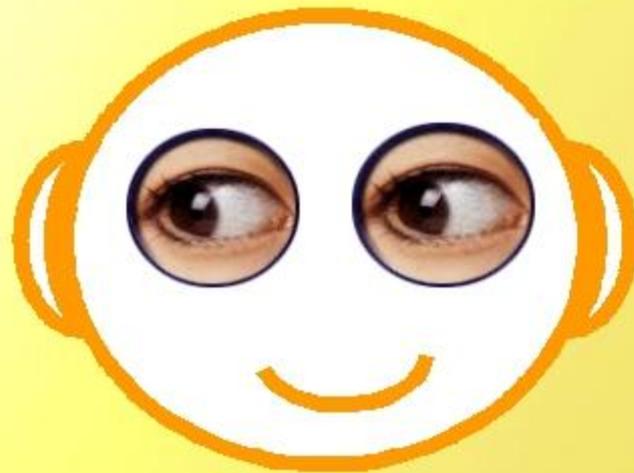
**Раз, два, три, четыре, пять  
Начинаю я считать:  
Папа, мама, брат, сестра,  
А мизинчик – это я!**



Стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей, совершенствует внимание и память.

## *Гимнастика для глаз .*

С целью снятия напряжения с глаз, а также тренировки зрительно-моторной координации использую зрительную гимнастику



**Гимнастика дыхательная**  
проводится в проветриваемом помещении,  
педагог даёт детям инструкции об  
обязательной гигиене полости носа





## Гимнастика пробуждения

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Сохранить и укрепить  
здоровье детей



## Оздоровительный бег

Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, на мускулатуру кишечника, сердце легкие, вызывает активное потоотделение.

Оздоровительный бег вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более сильным нагрузкам.



# Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурные занятия

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) занятия

Коммуникативные игры

Занятия из серии «Радуга здоровья»

Самомассаж

Активный отдых (физкультурные и музыкальные досуги, праздники)



# *Физкультурное занятие*

*занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение*



## Проблемно – игровые игротренинги и игротерапия

Проводятся с детьми всех групп в свободное время. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.



**Коммуникативные игры - игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях.**





## Занятия из серии «Здоровье»



**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком.

- Улучшает кровообращение;
- помогает нормализовать работу внутренних органов;
- является профилактикой простудных заболеваний;
- благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью;
- повышает функциональную деятельность головного мозга;
- тонизирует весь организм.



Технологии музыкального  
воздействия

Технологии  
воздействия цветом

Коррекционные  
технологии

Технологии коррекции  
поведения

Сказкотерапия

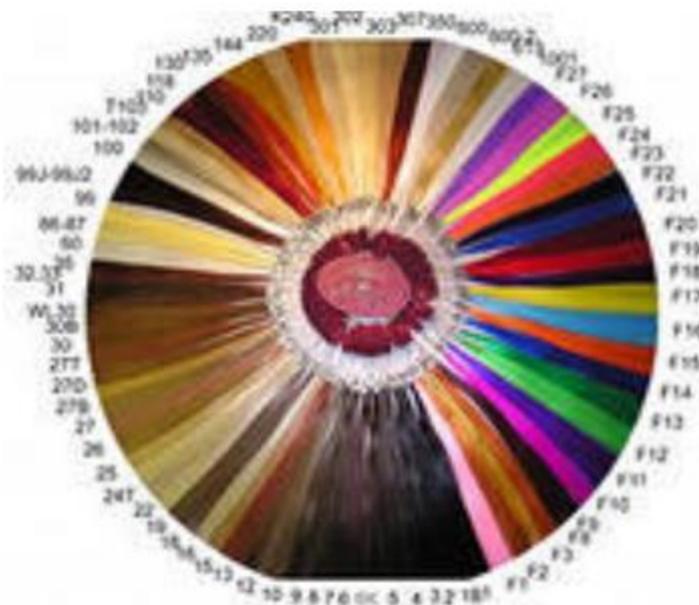
# Технология музыкального воздействия



*используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.*

# Технологии воздействия цветом

Снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.



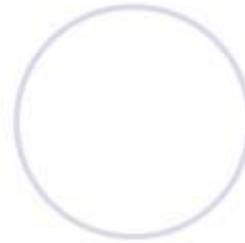
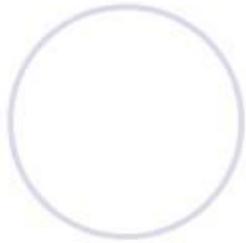
**Технологии коррекции поведения** – исправление недостатков психического и физического развития у аномальных детей.

- Фонетическая ритмика - помогает сформировать фонетически правильную речь.
- Психогимнастика – направлена на коррекцию различных сторон психики ребенка и на сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств детей.



Сказкотерапия - воздействие сказкой  
с целью лечения, коррекции и  
развития.





**Спасибо за внимание!!!**

