

*Тема: «Инновационные  
технологии сохранения и  
стимулирования здоровья детей  
дошкольного возраста»*

*Воспитатель  
второй  
квалификационной  
категории  
МКДОУ Детский сад  
совхоза  
«Вторая пятилетка»  
Цихотских.Е.А.*

**«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым»**

**Ж.Ж. Руссо**



## *Актуальность темы:*

*В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания.*

## *Цель:*

*Создание условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка.*

## *Задачи:*

- *Обеспечить условия для сохранения и совершенствования здоровья*
- *Сформировать необходимые знания для здорового образа жизни*
- *Научить использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.*

# *Принципы.*

- *Систематичность и последовательность всестороннего и гармоничного развития личности*
- *Постепенного повышения требований*
- *Сознательности, активности и непрерывности здоровьесберегающего процесса*
- *Наглядности, что является основным в обучении движению*
- *Учет доступности, индивидуальных и возрастных особенностей ребенка*

**Игровой стретчинг-(гимнастика на растяжение). Повышает эластичность связок, увеличивает подвижность суставов, повышает защитные силы организма, выносливость, снижает эмоциональное и психическое напряжение.**



**Динамические паузы, физкультминутки, минутки здоровья**  
Проводятся во время образовательной деятельности по 2-5 минут, по мере утомляемости детей и выполняют следующие функции: развлекательную, релаксационную, коммуникативную, воспитательную, обучающую, развивающую, коррекционную, лечебно-профилактическую.



**Ритмопластика-пластичные движения, которые носят оздоровительный характер, они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц. Направлена на коррекцию и развитие двигательных функций, улучшения саморегуляции, произвольности движений и поведения.**





**Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыками мелкой моторики, помогает развивать речь, повышает работоспособность коры головного мозга, развивает мышление, память, внимание, воображение.**



**Дыхательная гимнастика способствует насыщению кислородом клеток, стимулирует работу сердца, мозга и нервной системы, развивает дыхательную систему, улучшает физическую и умственную деятельность, укрепляет защитные силы организма.**



**Гимнастика для глаз дает необходимый отдых глазам во время образовательной деятельности, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой близорукости и дальнозоркости.**



**Упражнения на релаксацию помогают одним детям снять напряжение, другим сконцентрировать внимание, снять возбуждение, третьим снять скованность, беспокойство. Восстанавливают силы, увеличивают запас энергии.**



**Кинезиологические упражнения- это комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие в целях синхронизации их работы. В результате развития межполушарных связей улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями.**



# Спасибо за внимание!

