

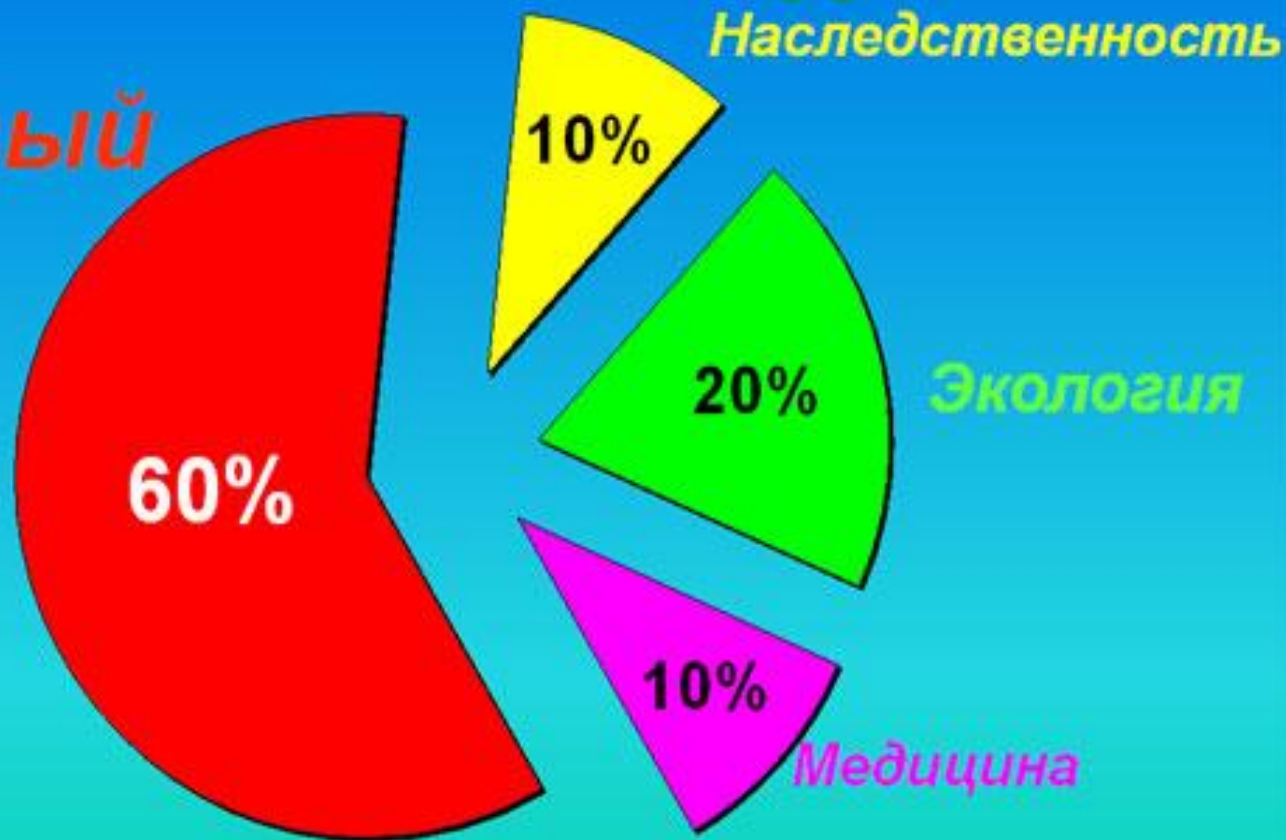
**Проект на тему:**

**«ЭТО ЗНАЮТ ВСЕ ВОКРУГ,  
ЧТО ЗДОРОВЬЕ - ЛУЧШИЙ ДРУГ»**



# От чего зависит наше здоровье?

Здоровый  
образ  
жизни



# Понятие ЗОЖ

## Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

*- это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.*



# УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗОЖ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

СОЗДАНИЕ ВОКРУГ РЕБЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, НАПОЛНЕННОЙ ТЕРМИНАМИ, СИМВОЛАМИ, АТТРИБУТАМИ, ТРАДИЦИЯМИ ЗОЖ



НАЛИЧИЕ В БЛИЖАЙШЕМ ОКРУЖЕНИИ ДОШКОЛЬНИКА ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ РЕБЕНКА В ОСВОЕНИИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА



УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

# СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ



• ЭКОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
ФАКТОРЫ



• ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ФАКТОРЫ



• СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ



## Что такое здоровье сберегающие технологии?

Здоровье сберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.



В настоящее время в группе реализуются следующие здоровьесберегающие технологии:

**1. Сохранения и стимулирования здоровья**

(ритмопластика, динамические паузы, (минутки), релаксация, подвижные и спортивные игры);

**2. Эстетической**

**направленности** (гимнастика: пальчиковая, язычковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая);

**3. Обучения здоровому образу**

жизни (физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «здоровье», **самомассаж, точечный самомассаж**, утренняя гигиеническая гимнастика);

**4. Коррекционные** ( технологии музыкального

воздействия, сказкатерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика).



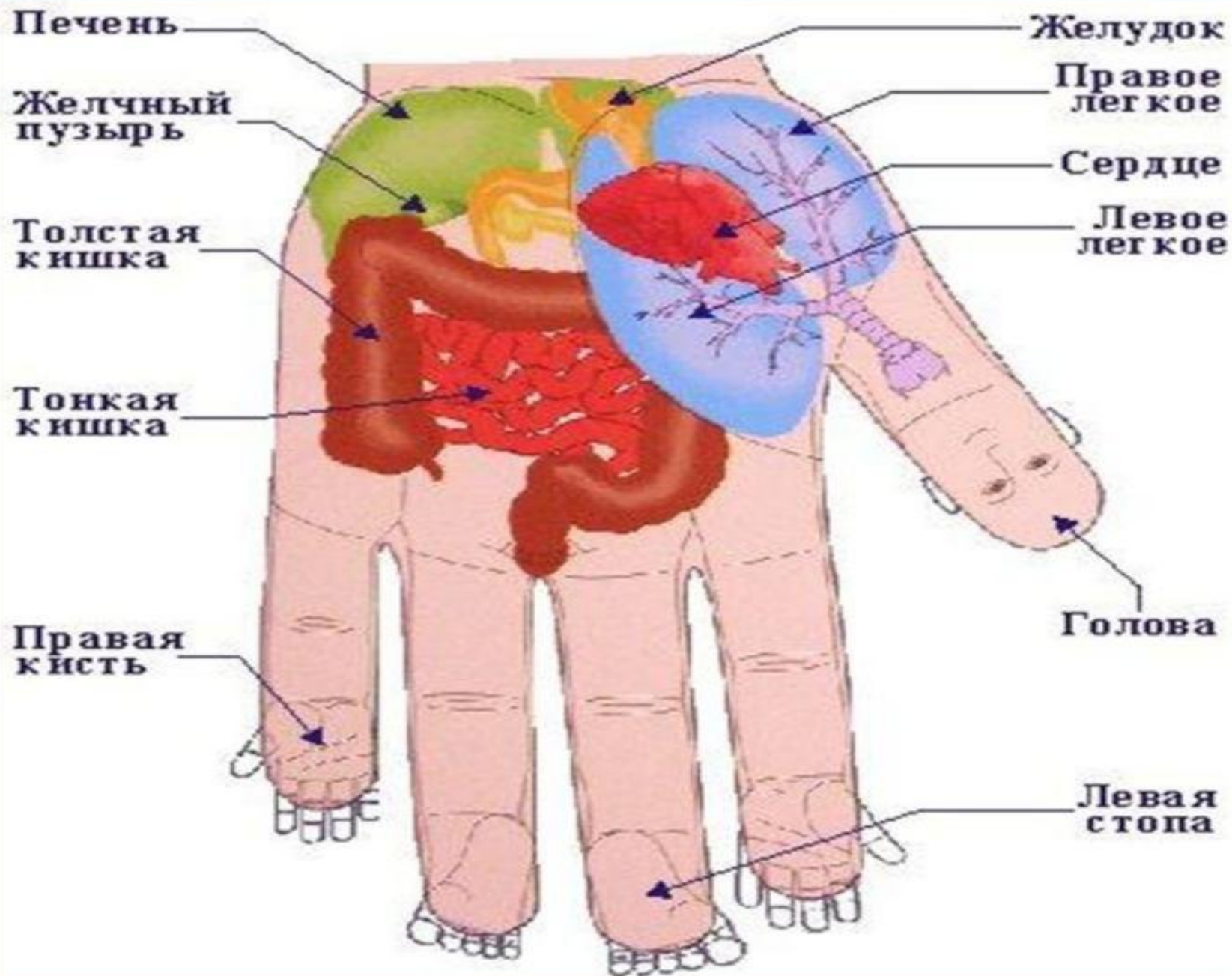
***Точечный массаж*** – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой











# Схема рефлекторных зон на стопах

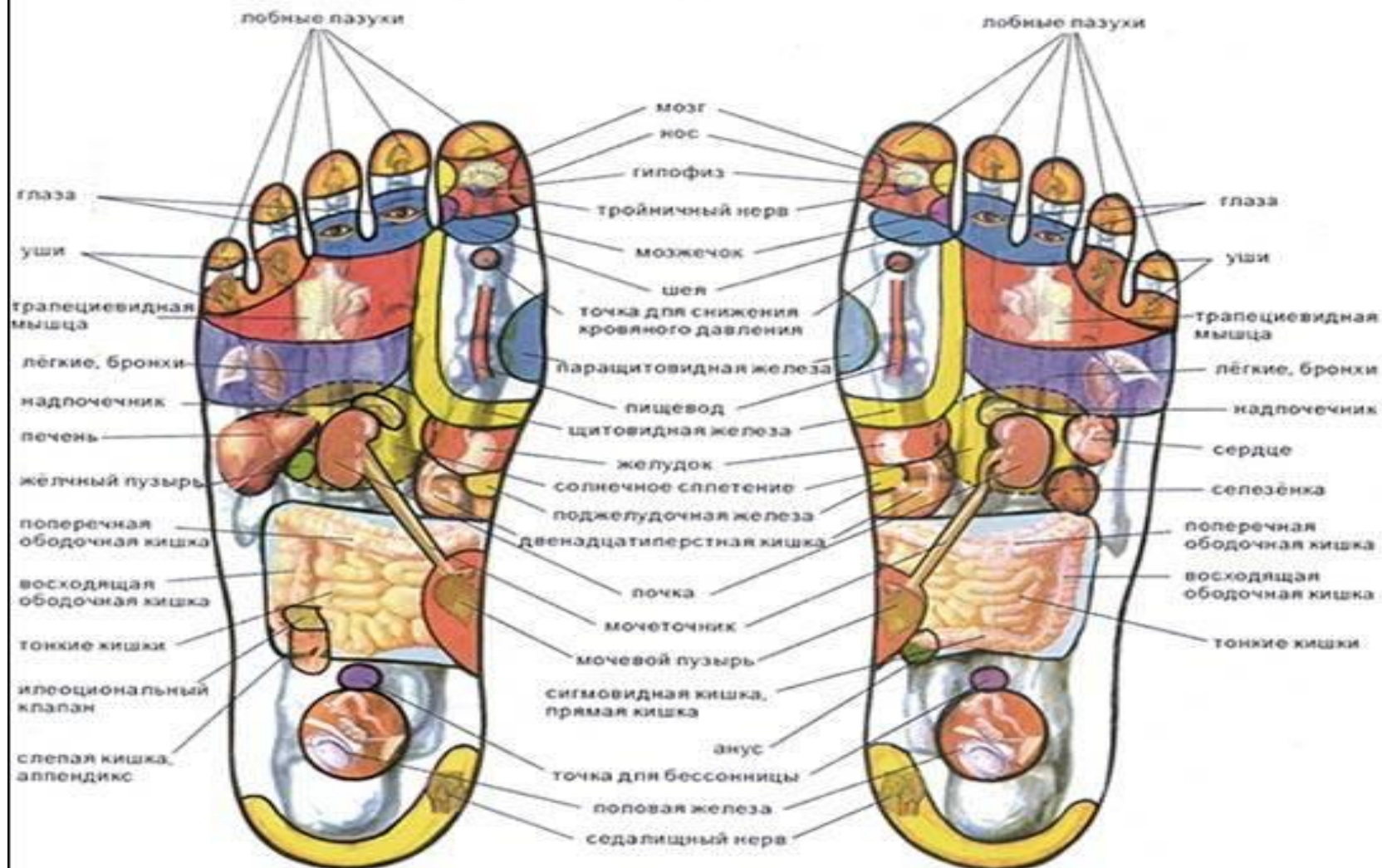
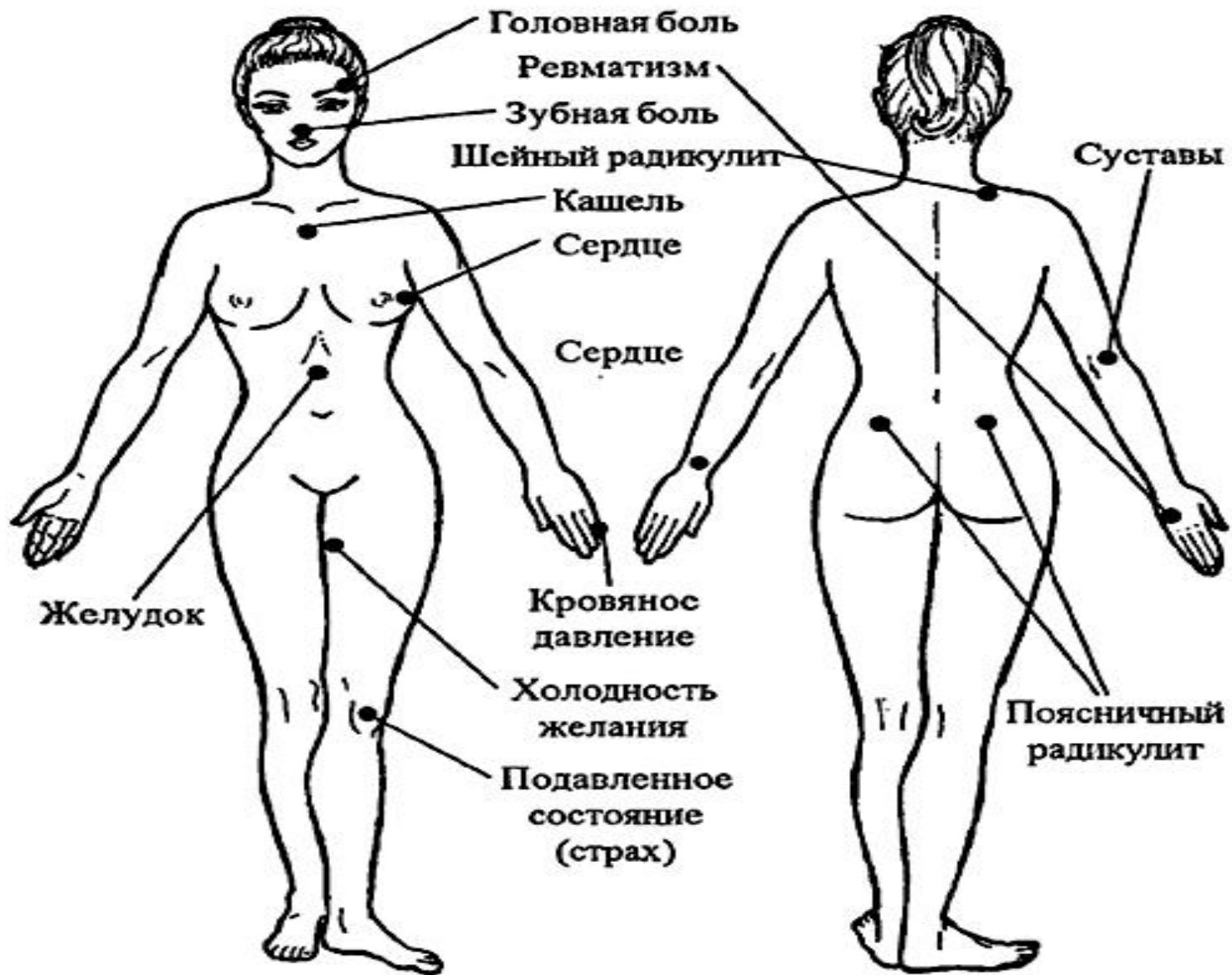


схема рефлекторных зон на правой стопе

схема рефлекторных зон на левой стопе с [lubomartl.ucoz.ru](http://lubomartl.ucoz.ru)





Вспомните  
за  
внимание!