

**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ГИМНАСТИКА С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕ  
СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**Выполнила инструктор по физической  
культуре МКДОУ № 59**

**Гальцова Екатерина Алексеевна**

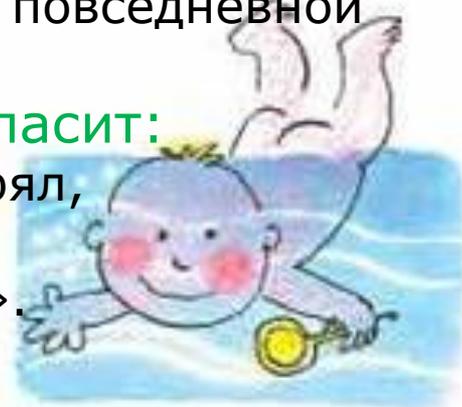
“Здоровье берегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

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

Цель здоровье берегающих технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Русская народная пословица гласит:**

«Деньги потерял – ничего не потерял,  
время потерял – много потерял,  
здоровье потерял – всё потерял».



## НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ДОУ

**ПЕРВОЕ** направление – комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами

**ВТОРОЕ** направление включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей:

- утренняя гимнастика;
  - физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);
  - занятия с использованием мини – тренажеров;
  - Спортивные и танцевальные кружки;
  - гимнастика после сна;
  - ежедневный режим прогулок;
- создание необходимой развивающей среды;  
строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;  
проведение физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;  
музыкальные занятия;  
занятия по формированию здорового образа жизни.



**ТРЕТЬЕ** направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящего до более интенсивных воздействий, с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур.

**ЧЕТВЕРТОЕ** направление связано с осуществлением лечебно – профилактической работы.

**ПЯТЫМ** направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей.

**ШЕСТЫМ** направлением является комплекс психогигиенических мероприятий.

**СЕДЬМЫМ** направлением является реабилитация и коррекционная работа.

**ВОСЬМЫМ** направлением является консультативно – информационная работа.



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

## **Утренняя гимнастика:**

- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- общеразвивающие упражнения;
- танцевальные упражнения;
- использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.

## **Перед занятиями:**

- точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

## **Физкультминутки на занятиях:**

- дыхательные упражнения;
- пальчиковая гимнастика.



### **Утренняя прогулка:**

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
- оздоровительная ходьба, бег.

### **Перед сном:**

- релаксация, саморегуляция.

### **После сна:**

- гимнастика пробуждения;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

### **Перед ужином:**

- массаж на профилактику простудных заболеваний;
- физкультурные занятия;
- ритмическая гимнастика.





## Гимнастика на развлечении

## Гимнастика на улице



## Гимнастика с родителями



Гимнастика с использованием  
Не традиционных  
материалов



Гимнастика  
после сна

Самомассаж



# Самомассаж

1. Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие.
2. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.
3. Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно.



## Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

«Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

«Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

«Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.

«Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.

«Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.

«Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

«Мойся, мойся, обливайся!» - аккуратно поглаживаем щеки.

«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.



## **Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец»**

Цель массажа – научить детей расслаблению мышц лица и шеи при выполнении массажа перед зеркалом. Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску.

«Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.

игровой самомассаж для детей

«Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.

«Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.

«Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.

«Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.

«Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.

«Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.



**Спасибо за внимание !**