

«Я не боюсь ещё раз повторить:  
Забота о здоровье-  
это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей  
Зависит их духовная жизнь,  
Мировоззрение, умственное развитие,  
Прочность знаний, вера в свои силы.»  
В.А. Сухомлинский



***Здоровьесберегающие технологии:  
Гимнастика «Хатха-йоги»***

***Подготовила и провела:  
Ештокина О.А.***



## **Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются**

- нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения;
- детские стрессы (нервные расстройства), тревожность.

В связи с этим необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.



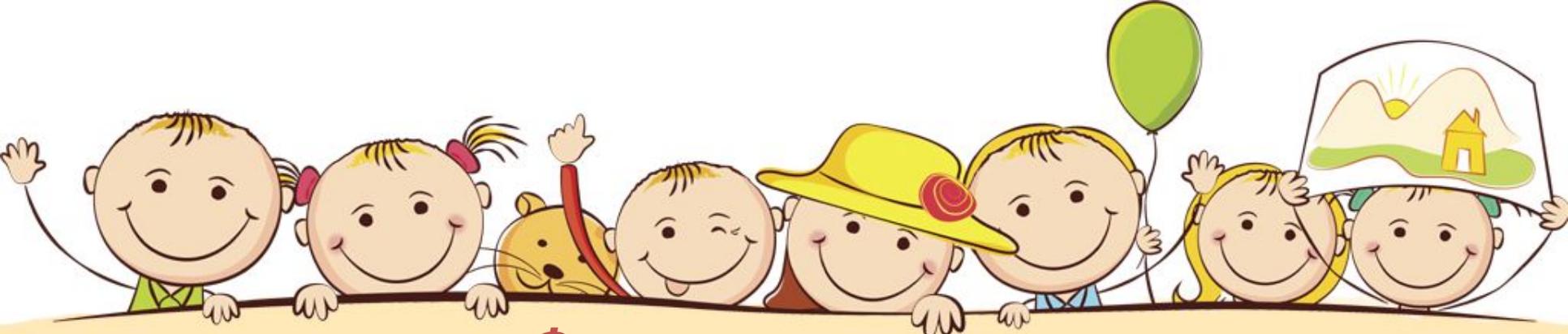
***Целью здоровьесберегающих технологий являются:***

- сформировать у детей основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- сформировать понимание основ здорового образа жизни;



## ***Основные задачи***

- **Охрана и укрепление психофизического здоровья детей;**
- **Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами здоровьесберегающих технологии.**
- **Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; и др.**



## **Формы организации здоровьесберегающей работы**





- Хатха-йога — это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений. Под их воздействием укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. **Упражнения хатхи-йоги :**
- Развивают гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, исправляет сутулость;
- Укрепляет мышечный корсет, что является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, развивает крупную и малую моторику;
- Улучшается координация движений, тренируется вестибулярный аппарат;
- Активизируют работу внутренних органов, укрепляют нервную систему, способствуют концентрации внимания, развивают воображение.
- Йога для детей очень **похожа на игру**, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы.



Технология, направленна на развитие физических качеств и двигательной активности детей, приобщение детей к здоровому образу жизни. **Использование степ-платформы** – способствуют формированию осанки, костно-мышечного корсета, развитию координации движения, укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формированию ритмичности движений. «Степ» (от англ. Step – шаг, легкий стук или удар) – направление в эстрадном танце, ставящее во главу ритмический рисунок звуков, возникающий от удара стопы об пол.





Релаксация — это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя.



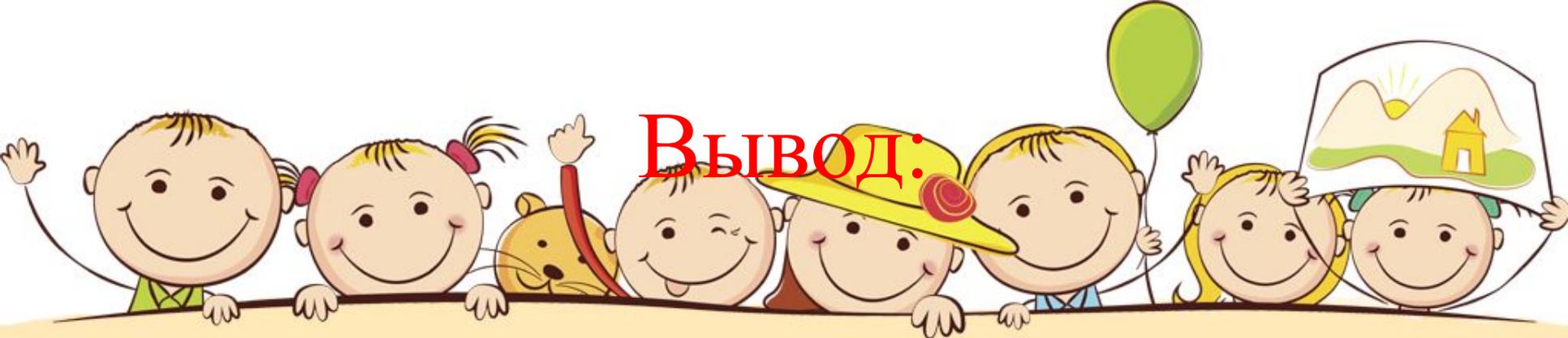
С элементами акробатических упражнений. Для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей Халасана (поза плуга). Йоговские упражнения для мышц спины и брюшного пресса

Ардха салабхасана (поза кузнечика) Укрепляет мышцы спины, плечевого пояса и ног, увеличивает циркуляцию крови.



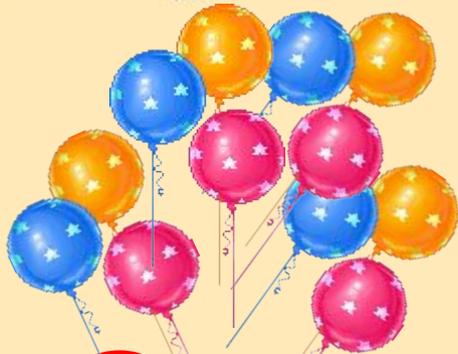
# Гимнастика плоскостопия с использованием киндер-сюрпризов





Подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки, которые позволяют плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность.



**Спасибо за  
внимание!**