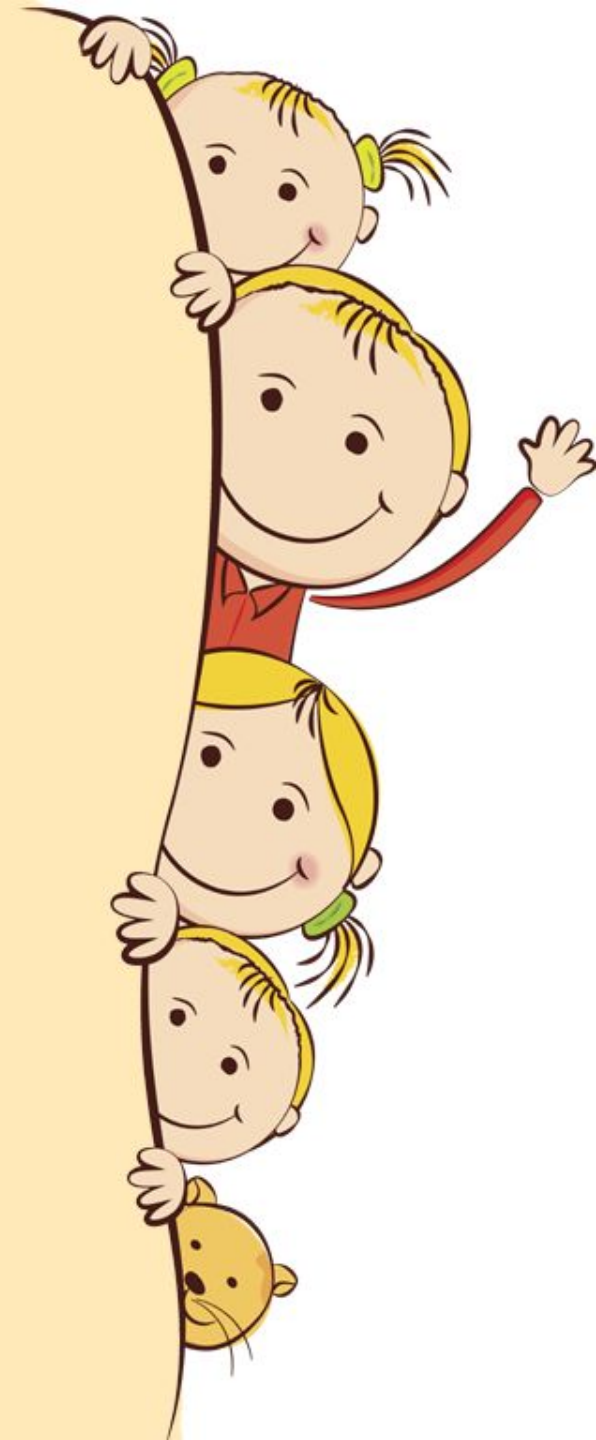


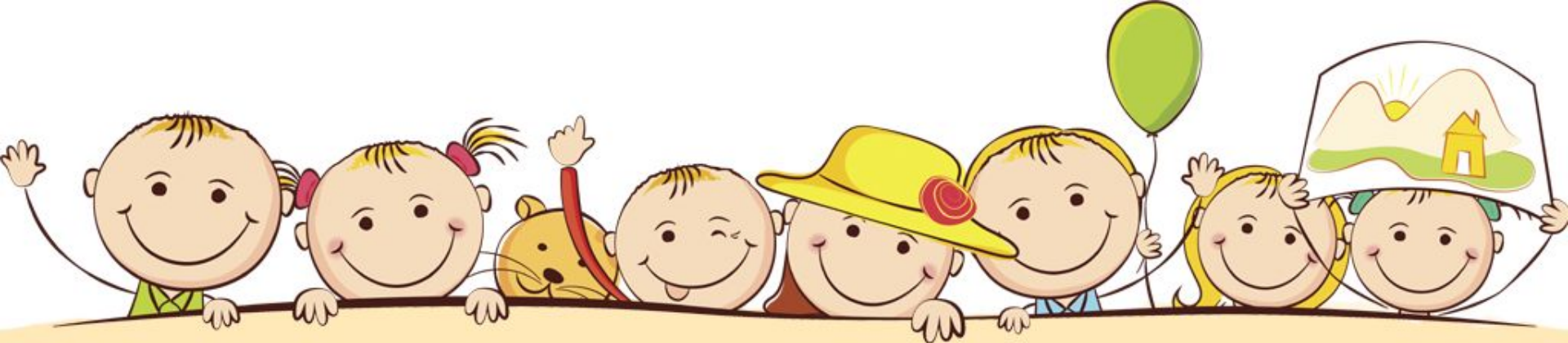


# **Здоровьесберегающие технологии.**

**Выполнила студентка 1 курса  
Группы – ПДО 165  
Щепцова Евгения Юрьевна**

Здоровье – это  
состояние  
полного физического,  
психического и  
социального  
благополучия,  
а не просто отсутствие  
болезней или  
физических дефектов.





**Физкультурно-оздоровительная технология —**

**это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.**



Направлены на физическое развитие  
занимающихся:

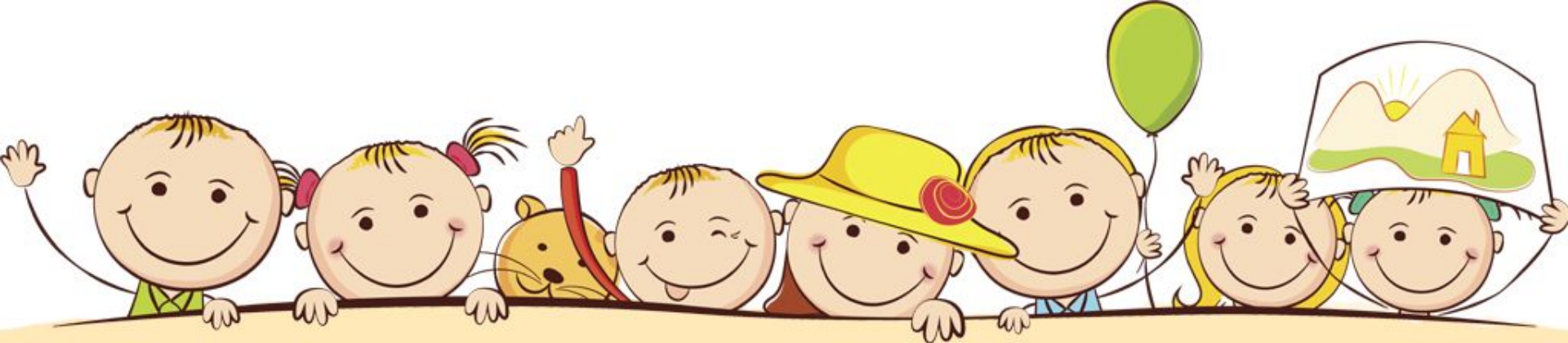
- **Закаливание;**
- **Тренировку силы;**
- **Выносливости;**
- **Быстроты;**
- **Гибкости и других качеств.**

Реализуются на уроках/занятиях физической  
культуры и в работе спортивных секций.

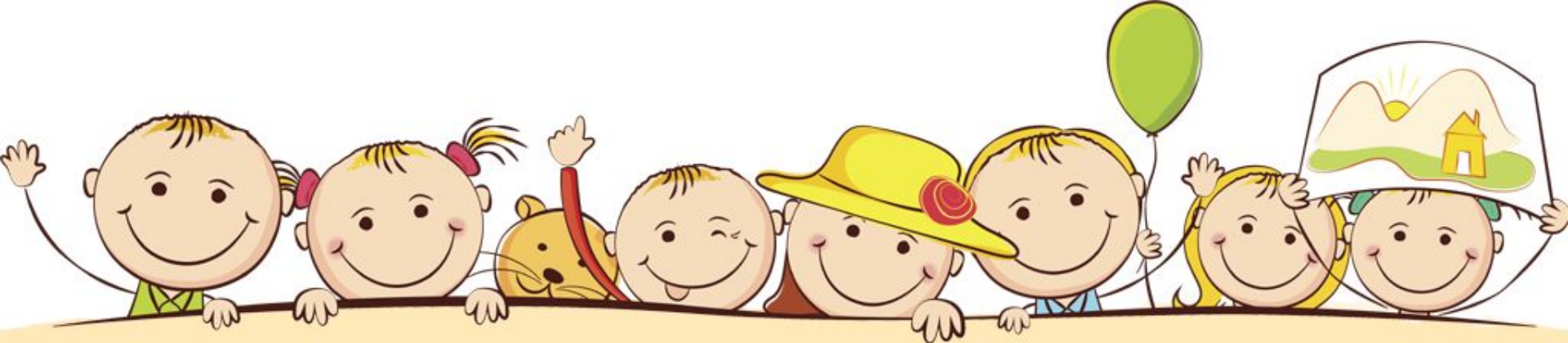


# Принципы здоровьесбережения.

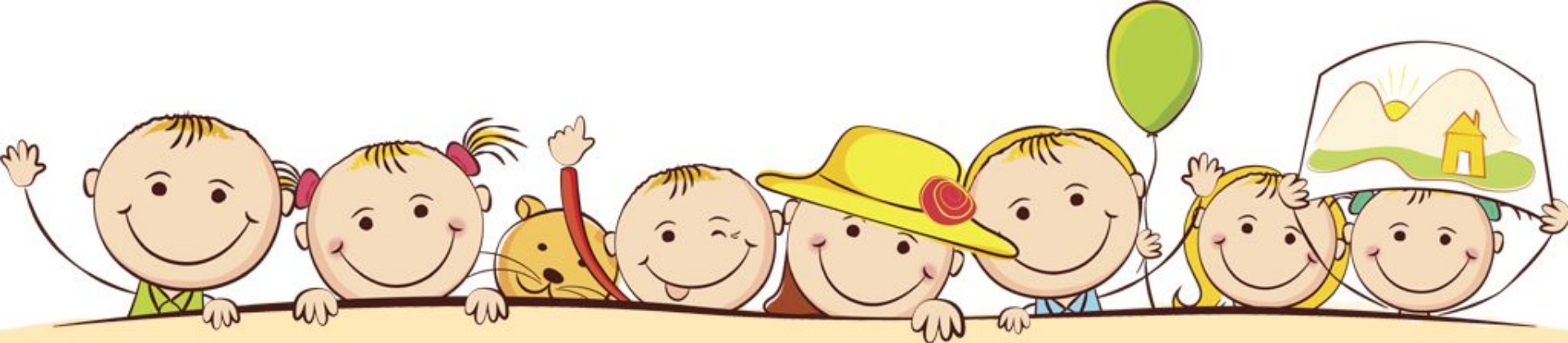
- Развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
- Закаливание;
- Дыхательная гимнастика;



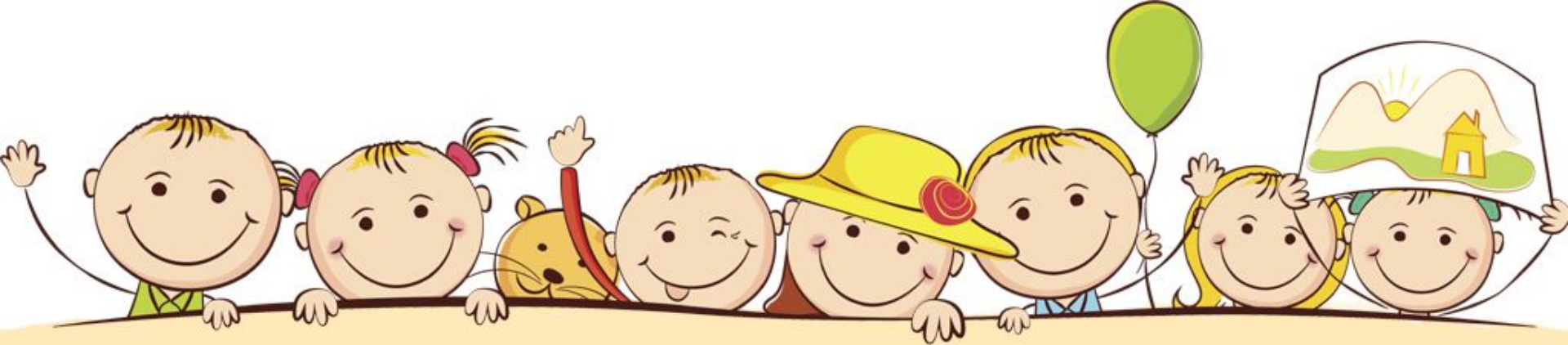
- **Массаж и самомассаж;**
- **Профилактика плоскостопия;**
- **формирование правильной осанки;**
- **оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах;**
- **воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.**



Реализация этих технологий, как  
правило, осуществляется  
специалистами по физическому  
воспитанию и воспитателями ДООУ в  
условиях специально  
организованных форм  
оздоровительной работы.



Отдельные приемы этих технологий  
широко используются педагогами  
дошкольного образования в разных  
формах организации педагогического  
процесса:

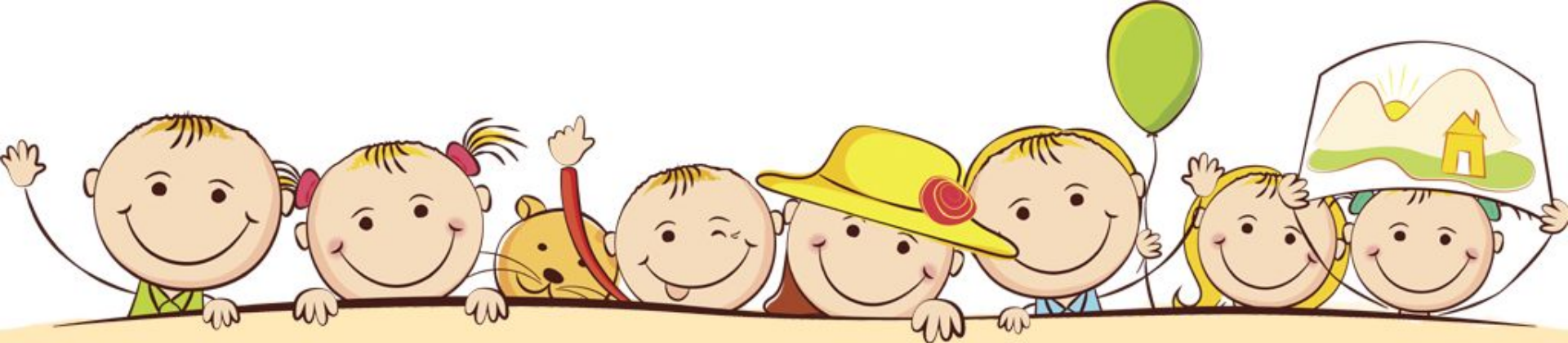


- На занятиях;
- На прогулках;
- В режимные моменты;
- В свободной деятельности детей;
- В ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.



# Для физического развития ребенка рекомендуется проводить занятия:

- Гимнастика в утреннее время;
- Ритмика;
- Физкультура в помещении и на воздухе;
- Занятие по плаванию;
- Занятия на специальных тренажерах;
- Активные игры;
- Физкультурные минутки.



## **Сохранение и укрепление здоровья детей –**

**сложная комплексная социально-педагогическая проблема, требующая переориентации целей образования и воспитания. Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровьесберегающих и здоровьевоссоздающих технологий имеет направление, характерной особенностью которого является улучшение качества тела через профилактику движений, то есть модификация упражнений направлена не на коррекцию мышц, а на коррекцию движений – ее суставную кинематику.**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**