



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПОСОБИЙ И АТТРИБУТОВ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОУ**

Воспитатель
В.В. Рукавицына



**«ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ВАЖНЫЙ ТРУД ВОСПИТАТЕЛЯ.
ОТ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТИ, БОДРОСТИ ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ ИХ ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ, МИРОВОЗЗРЕНИЕ,
УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ, ПРОЧНОСТЬ ЗНАНИЙ, ВЕРА В СВОИ СИЛЫ»**

В.А.СУХОМЛИНСКИЙ

**«Здоровье – это состояние полного
физического, психического, социального
благополучия».**



В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ КАК НИКОГДА РАНЕЕ АКТУАЛЬНОЙ.

О ЗДОРОВЬЕ МОЖНО ГОВОРИТЬ НЕ ТОЛЬКО ПРИ ОТСУТСТВИИ КАКИХ-ЛИБО ЗАБОЛЕВАНИЙ, НО И ПРИ УСЛОВИИ ГАРМОНИЧНОГО НЕРВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ВЫСОКОЙ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.





НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- **Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г (ст. 51)**
- **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 « Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организации»**
- **Указ Президента РФ от 20 апреля 1993 г. N 468 "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации«**
- **«Указ Президента РФ от 14.09.1995 N 942 "Об утверждении Основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации до 2000 года (Национального плана действий в интересах детей)"**



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

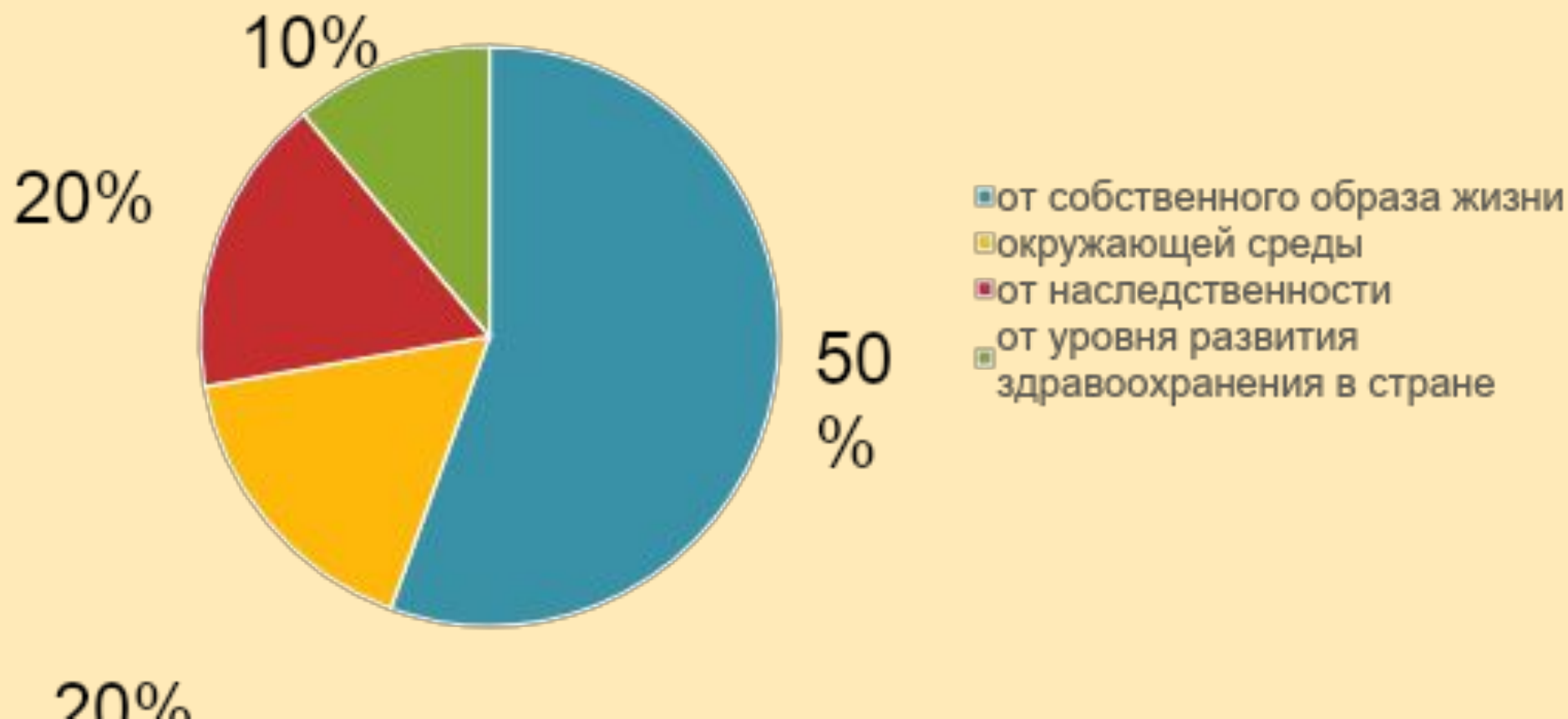


ЗАКОНЧИТЕ ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВЬЕ

- Чистота –
- Здоровье дороже
- Чисто жить –
- Если хочешь быть здоров –
- Здоровье в порядке –
- В здоровом теле –
- Здоровье за деньги
- Береги платье с нову,



Здоровье человека





В группе создана развивающая предметно-пространственная среда для сохранения и укрепления физического и психического здоровья у детей дошкольного возраста.

Осуществляются все виды деятельности, позволяющие воспитанникам не только развиваться, но и проявить свою индивидуальность, реализовать свое собственное Я.





УГОЛОК ЭКСПЕРЕМЕНТИРОВАНИЯ







ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В ГРУППЕ ОБОРУДОВАН ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ УГОЛОК, В КОТОРОМ СОБРАНО ТРАДИЦИОННОЕ И НЕТРАДИЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ ПРИОБЩЕНИЮ К МИРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (МИШЕНЬ- ДАРТС, МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ, ПОСОБИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ, КЕГЛИ, МЯЧИ РАЗНЫХ ДИАМЕТРОВ, КОЛЬЦЕБРОСЫ И Т. Д.)





При проведении физкультурной образовательной деятельности в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.



**Виды
двигательной
активности
детей на
прогулке**

*подвижные
игры*

*индивидуальная
работа над ОВД*

*спортивные
игры и
упражнения*

*самостоятельная
двигательная
активность*





Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе





Здоровьесберегающие технологии используемые в дошкольно-образовательных учреждениях

Три группы здоровьесберегающих технологий:

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни:** Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС) .
- 3. Коррекционные технологии:** арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.



Правила использования здоровьесберегающих технологий

- постепенность,
- учёт состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребёнка,
- системность,
- эмоциональная и физическая привлекательность для ребёнка





**Органичное сочетание всех
здоровьесберегающих технологий в ДООУ способствует
сохранению и укреплению здоровья детей.**



Утверждения



1. При проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.



2. Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.



3. Органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

4. Регулярность физических нагрузок способствует нарастанию резервных мощностей организма ребёнка



ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры, также как и спортивные, используем для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.

Проводятся на прогулке, в групповой комнате – с малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно.



РЕЛАКСАЦИЯ

Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.

Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.





ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

- 1. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА СПОСОБСТВУЕТ ОВЛАДЕНИЮ НАВЫКАМИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ**
- 2. ПОМОГАЕТ РАЗВИВАТЬ РЕЧЬ РЕБЕНКА**
- 3. ПОВЫШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА**
- 4. РАЗВИВАЕТ У РЕБЕНКА ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ: МЫШЛЕНИЕ, ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ, ВООБРАЖЕНИЕ**
- 5. СНИМАЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ**





ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

ПРОВЕДЕНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ И ЧАСТАЯ СМЕНА ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЗВОЛЯЛИ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ ТЕМП НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРЕПЯТСТВОВАТЬ НАСТУПЛЕНИЮ УТОМЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ. ИНТЕРЕСНЫЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ИГРОВЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ И С ЦЕЛЬЮ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ В КОЛЛЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ГУМАННОГО ОТНОШЕНИЯ ДРУГ К ДРУГУ И БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ.





ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Целью зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз

- для укрепления мышц глаз

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

- игровая коррекционная физминутка;

- с предметами;

- по зрительным тренажерам;

- комплексы по словесным инструкциям.





ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТАЛА НЕОТЪЕМЛЕМОЙ
ЧАСТЬЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

**КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ
СПОСОБСТВУЮТ ВЫРАБОТКЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ,
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**





ГИМНАСТИКА КОРРИГИРУЮЩАЯ

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ВКЛЮЧАЕТСЯ В РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ: ЗАНЯТИЯ, УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ, В КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА. ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАВИСИТ ОТ ПОСТАВЛЕННОЙ ЗАДАЧИ И КОНТИНГЕНТА ДЕТЕЙ. УПРАЖНЕНИЯ НОСЯТ ИГРОВОЙ, СЮЖЕТНЫЙ ХАРАКТЕР, СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ СПИНЫ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, БРЮШНОГО ПРЕССА – «МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА».

В КАЧЕСТВЕ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ И БОЛЕЗНЕЙ ОПОРНОГО СВОДА СТОПЫ В РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ « ДОРОЖКУ ЗДОРОВЬЯ»





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЕТ НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. КОГДА РЕБЕНОК ПРОСЫПАЕТСЯ УТРОМ, ТО КЛЕТКИ КОРЫ ЕГО ГОЛОВНОГО МОЗГА НАХОДЯТСЯ ЕЩЕ В ПОЛУЗАТОРМОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ. ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ В СОНЛИВОСТИ, НЕКОТОРОЙ СКОВАННОСТИ ДВИЖЕНИЙ, ИНОГДА В КАПРИЗАХ. НЕДАРОМ СУЩЕСТВУЕТ ПОГОВОРКА - «ВСТАЛ С ЛЕВОЙ НОГИ».

ВО ВРЕМЯ ГИМНАСТИКИ В РАБОТАЮЩИХ МЫШЦАХ ВОЗНИКАЮТ РАЗДРАЖЕНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПО ЦЕНТРОСТРЕМИТЕЛЬНЫМ ПУТЯМ В ГОЛОВНОЙ МОЗГ. ЭТИ НЕРВНЫЕ ИМПУЛЬСЫ ВОЗБУЖДАЮТ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КЛЕТКИ КОРЫ БОЛЬШИХ ПОЛУШАРИЙ. ПОЭТОМУ ПОСЛЕ ГИМНАСТИКИ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЧУВСТВО БОДРОСТИ, ПОВЫШАЕТСЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.





САМОМАССАЖ И ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ – ЭТО ВОЗДЕЙСТВИЕ НА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА КОЖЕ ЧЕЛОВЕКА.

КАК ИЗВЕСТНО, КОЖА – СВОЕГО РОДА «БРОНЯ», ЗАЩИЩАЮЩАЯ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ. ПОД ВЛИЯНИЕМ ИНФЕКЦИИ, ИЗ-ЗА ПОСТОЯННО ИДУЩЕГО РАЗМНОЖЕНИЯ ВИРУСОВ В СЛИЗИСТЫХ ОБОЛОЧКАХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛОР-ОРГАНОВ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА ЗАЩИТНЫЕ СВОЙСТВА КОЖИ НАРУШАЮТСЯ: ОНА СТАНОВИТСЯ ПРОНИЦАЕМОЙ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДЛЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ, В ОКРУЖЕНИИ КОТОРЫХ МЫ ЖИВЕМ.





АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

**РЕГУЛЯРНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПОМОГАЕТ : УЛУЧШИТЬ КРОВОСНАБЖЕНИЕ
АРТИКУЛЯЦИОННЫХ ОРГАНОВ, УЛУЧШИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ
АРТИКУЛЯЦИОННЫХ ОРГАНОВ; УКРЕПИТЬ МЫШЕЧНУЮ СИСТЕМУ ЯЗЫКА,
ГУБ, ЩЁК; УМЕНЬШИТЬ НАПРЯЖЁННОСТЬ АРТИКУЛЯЦИОННЫХ ОРГАНОВ;**





БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

ПРОВОДИТСЯ ЕЖЕДНЕВНО ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА. 5-10 МИНУТ. ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ РАЗЛИЧНА: УПРАЖНЕНИЯ НА КРОВАТКАХ, ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ; ХОДЬБА ПО РЕБРИСТЫМ ДОЩЕЧКАМ; ЛЕГКИЙ БЕГ ИЗ СПАЛЬНИ В ГРУППУ С РАЗНИЦЕЙ ТЕМПЕРАТУРЫ В ПОМЕЩЕНИЯХ И ДРУГИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УСЛОВИЙ ДОУ. БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА





сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни

ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ!

ОБРАЩАЙТЕ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ НА ПИТАНИЕ!

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ!

СПИТЕ В ПРОХЛАДНОЙ КОМНАТЕ!

НЕ ГАСИТЕ В СЕБЕ ГНЕВ, ДАЙТЕ ВЫРВАТЬСЯ ЕМУ НАРУЖУ!

ПОСТОЯННО ЗАНИМАЙТЕСЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ!

ГОНИТЕ ПРОЧЬ УНЫНИЕ И ХАНДРУ!

АДЕКВАТНО РЕАГИРУЙТЕ НА ВСЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СВОЕГО ОРГАНИЗМА!

СТАРАЙТЕСЬ ПОЛУЧАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ!

ЖЕЛАЙТЕ СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ ТОЛЬКО ДОБРА!



ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК



Будьте здоровы!

