

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-  
детский сад присмотра и оздоровления №143*

*Современные  
здоровьесберегающие  
технологии В ДОУ*

*подготовила :  
инструктор по физической культуре  
Т.Д. Киселева*

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

**(Всемирная организация здравоохранения)**





# Здоровьесберегающая технология –

это система мер, которая направлена на взаимодействие всех факторов образовательной среды и способствующая сохранению здоровья ребенка.

## **Цель здоровьесберегающих технологий:**

обеспечить ребенка необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

**Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая.**

(Деркунская В.А. - канд.пед.наук)

## *Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

- динамические паузы;*
- подвижные и спортивные игры;*
- релаксация;*
- гимнастика пальчиковая;*
- гимнастика для глаз;*
- гимнастика дыхательная;*
- гимнастика бодрящая;*
- гимнастика корригирующая.*

## *Технологии обучения здоровому образу жизни:*

- физкультурные занятия;*
- ритмика;*
- биологическая обратная связь (БОС);*
- проблемно-игровые игры;*
- коммуникативные игры;*
- беседы из серии «Здоровье»;*
- точечный самомассаж;*
- дидактические игры.*

## *Коррекционные технологии:*

- технологии развития эмоционально-волевой сферы;*
- коррекция поведения;*
- психогимнастика;*
- арт-терапия;*
- артикуляционная гимнастика;*
- технология музыкального воздействия;*
- сказкотерапия.*

*Применение в работе  
здоровьесберегающих педагогических  
технологий способствует:*

- повышению результативности образовательного процесса;*
- формированию у педагогов и родителей ценностных ориентаций сохранения и укрепления здоровья детей;*
- формированию у ребенка стойкой мотивации к творчеству и здоровому образу жизни.*

# **ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИТБОЛА НА ОРГАНИЗМ**

**Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.**

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

**Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.**

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

# **НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ**

**Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.**

**Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:**

- **для укрепления мышц рук и плечевого пояса;**
- **для укрепления мышц брюшного пресса;**
- **для укрепления мышц спины и таза;**
- **для укрепления мышц ног и свода стопы;**
- **для формирования осанки;**
- **для увеличения гибкости и подвижности в суставах;**
- **для развития ловкости и координации движений;**
- **для развития танцевальности и музыкальности;**
- **для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;**
- **для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).**

# ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ НА МЯЧАХ

- Мяч должен быть подобран согласно росту занимающегося.

- Одежда должна быть удобной, обувь на резиновой основе.

- В целях профилактики травматизма следует заниматься на ковровом покрытии.

- Следить за правильной посадкой на мяче.

- Необходимо научить ребенка приемам самостраховки.

- На первых занятиях следует использовать менее упруго накаченные мячи.

- Подгруппа занимающихся не более 6-12 человек



- Расстояние между занимающимися должно быть не менее 1,5 м

- При выполнении упражнений лежа на мяче контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и не задерживалось дыхание.

- Избегать резких и быстрых движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины.

- Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

- Следует избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами для предотвращения повреждения мяча.

# КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ФИТБОЛА



# Заключение

Упражнения на мячах доступны всем, не зависимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и др.

При занятиях фитбол-гимнастикой, сердечно-сосудистая система работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках.

Мяч создает хорошую амортизацию и поэтому во время выполнения динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Дети, занимающиеся фитбол-гимнастикой, меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Дыхательная гимнастика –  
это комплекс  
специализированных дыхательных  
упражнений,  
направленных на укрепление физического  
здоровья ребенка.

Дыхательные упражнения –  
способствуют полноценному физическому  
развитию,  
являются профилактикой заболеваний  
дыхательной системы, укрепляют и  
развивают мышцы,  
улучшают дыхание, активно влияют на  
кровообращение.

## Плоскостопие -

это заболевание опорно-двигательного аппарата (деформация стопы с уплощением ее продольного свода, что в свою очередь приводит к образованию плоской подошвы).



*Нормальная  
стопа*



*I степень  
плоскостопия*



*II - степень  
плоскостопия*



*III - степень  
плоскостопия*

## **Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:**

- ❖ наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- ❖ ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- ❖ чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- ❖ чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов,
- ❖ рахит;
- ❖ паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- ❖ травмы стоп;

**Спасибо за внимание!**  
**Будьте, здоровы!**