

A decorative border surrounds the slide, featuring various icons related to sports and health. At the top, there is a blue wavy line. Below it, a row of icons includes a pair of glasses, a colorful ball, a football, a red apple, a tennis racket, a basketball, a pair of scissors, a pair of glasses, a colorful ball, a football, a red apple, and a soccer ball. The bottom border is similar, with icons like a red apple, a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a pair of glasses, a pair of scissors, a colorful ball, a football, a red apple, a pair of glasses, a pair of scissors, a colorful ball, a football, a red apple, and a soccer ball.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка- «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

# **«Здоровьесберегающие технологии ДОУ»**

Подготовила: Фоминых И.А.,  
инструктор по физической культуре

A decorative border at the top and bottom of the slide features various icons related to sports and health, including a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a football, a pair of glasses, a heart, and a flower.

*«Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Слово «здоровье», как и слова «красота», «любовь», «радость», принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все.*

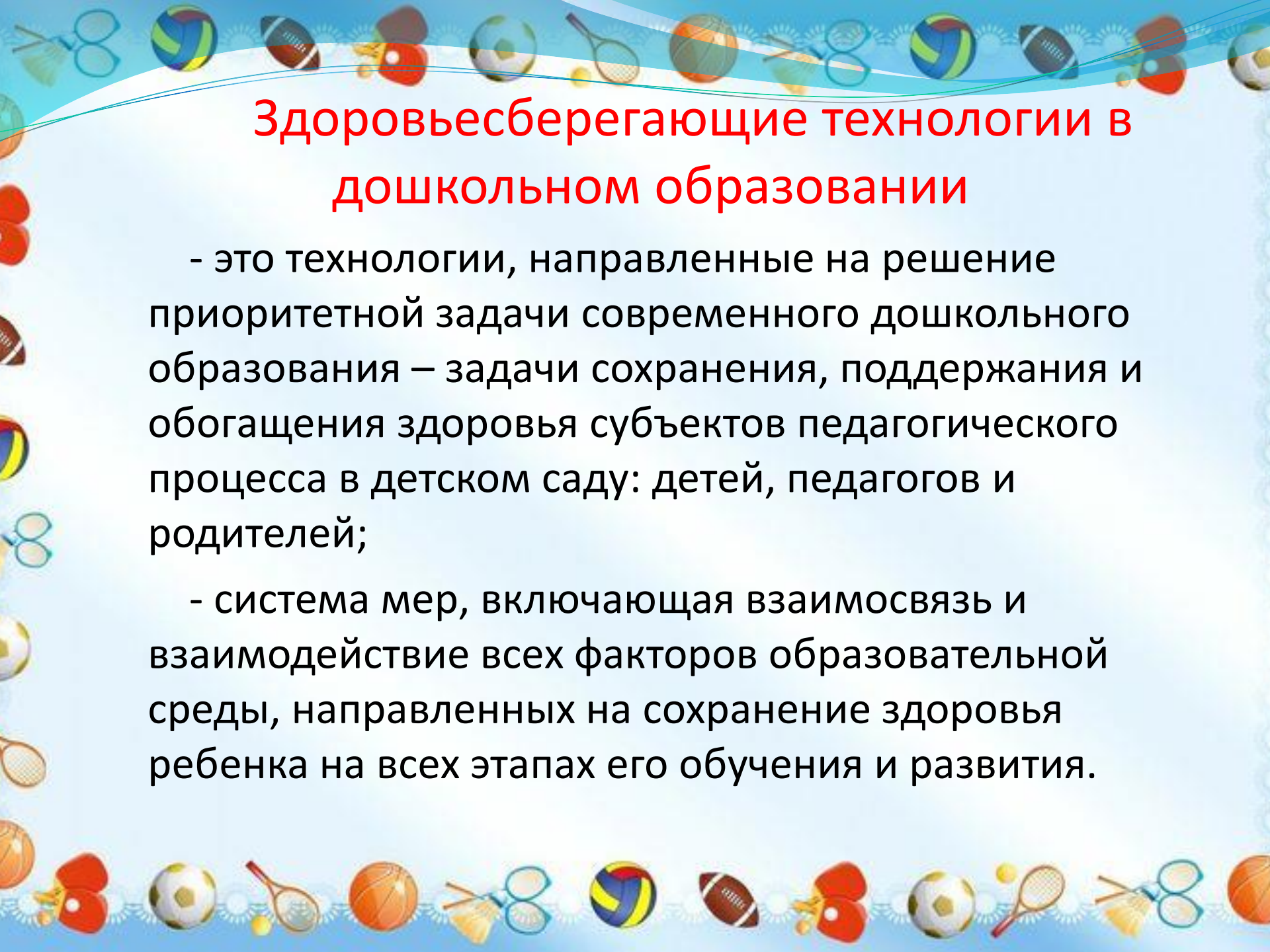
Согласно определению Всемирной организации здравоохранения

*«Здоровье – это состояние полного физического, умственного, психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».*

A decorative border at the top and bottom of the slide features various sports-related icons, including a tennis racket, a soccer ball, a football, a basketball, a volleyball, a badminton racket, and a pair of glasses, all arranged in a repeating pattern.

**Физическое здоровье** – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение).

- состояние роста и развития организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

A decorative border surrounds the slide, featuring various icons related to sports and health. At the top, there are soccer balls, a football, a tennis racket, a basketball, and a pair of glasses. The bottom border includes a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a football, a pair of glasses, and a heart. The icons are arranged in a repeating pattern along the top and bottom edges of the slide.

## Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании

- это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей;

- система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие  
технологии



## Цель здоровьесберегающих технологий:

формировать осознанное отношение к  
соблюдению культурно-гигиенических  
требований и здоровьесберегающее  
поведение в повседневной жизни,  
эмоциональное благополучие,  
социальные навыки и уверенность в себе.

A decorative border at the top and bottom of the slide features various colorful icons related to sports and health, including soccer balls, tennis rackets, basketballs, and pairs of glasses.

## Задачи здоровьесберегающих технологий:

- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- Создавать психологически комфортную среду в группах;
- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (*тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка*)

- 
- A decorative border surrounds the text area, featuring a variety of colorful icons related to sports and health. The icons include a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a football, a pair of glasses, a heart, a flower, and a leaf. The border is set against a light blue background with white wavy lines.
- Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;
  - Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
  - Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
  - Уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение.

# Подвижные и спортивные игры

Учат слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками



# Подвижные и спортивные игры



# Профилактика плоскостопии

Профилактика плоскостопия у детей включает правильный выбор обуви, регулярную гимнастику и ходьбу по естественным рельефам. Главная цель — заставить мышцы и связки стопы активно работать, предотвращая их ослабление.



# Профилактика правильной осанки

Профилактика осанки на включает укрепление мышечного корсета (мышцы спины, пресса и кора) и выработку мышечной памяти правильного положения тела. Ключевой принцип — гармоничное развитие симметрии тела, постоянный визуальный контроль со стороны педагога и осознанность самого ребенка



# Релаксация

дети учатся ощущать свои эмоции, расслабляться.



# Самомассаж

Прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.



## Дыхательная гимнастика

- неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет ребенка, даже когда он здоров.



# Ритмопластика

Специфической особенностью данной методики является органическая связь языка движений с языком музыки, соотнесение пластических средств выразительности с музыкальными.



Давайте растить



детей здоровыми!

A decorative border surrounds the slide, featuring various icons related to sports and health. At the top, there is a blue wavy line. Below it, a row of icons includes a pair of glasses, a colorful ball, a football, a red apple, a tennis racket, a basketball, a pair of scissors, a pair of glasses, a colorful ball, a football, a red apple, and a colorful ball. The bottom border features a row of icons including a pair of glasses, a colorful ball, a football, a red apple, a tennis racket, a basketball, a pair of scissors, a pair of glasses, a colorful ball, a football, a red apple, and a colorful ball.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка- «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

# «Здоровьесберегающие технологии ДОУ»

Подготовила: Фоминых И.А.,  
инструктор по физической культуре