

# ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ



- Приоритетное направление детского сада №2353 – формирование здоровья дошкольников средствами физической культуры



# ЗАДАЧИ:

- ▣ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ



# □ СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ



# □ ПОИСК ПУТЕЙ ОПТИМИЗАЦИИ ТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ



# □ РАЗРАБОТКА НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА



# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:

- ▣ ПСИХОГИМНАСТИКА
- ▣ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ▣ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ
- ▣ ИГРОТЕРАПИЯ
- ▣ МУЗЫКОТЕРАПИЯ
- ▣ ПИЛАТЕС
- ▣ ФИТБОЛ

# ПСИХОГИМНАСТИКА

- ЗАДАЧА – СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ У РЕБЕНКА





# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Под влиянием систематических занятий дыхательными упражнениями увеличиваются резервные возможности дыхания: ЖЕЛ, максимальная вентиляция, бронхиальная проводимость, возрастает коэффициент использования кислорода из вентилируемого воздуха



# ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

## ЗАДАЧИ:

- ПРИВИТЬ ДЕТЯМ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ КАЧЕСТВА И НАВЫКИ ПО ОСВОЕНИЮ ВОДНОЙ СРЕДЫ
- ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ
- КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА



# ИГРОТЕРАПИЯ

Цель игротерапии – не менять, не переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, дать возможность ребенку быть самим собой



# МУЗЫКОТЕРАПИЯ

МЕТОД ПСИХОТЕРАПИИ, ОСНОВАННЫЙ НА  
ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВОСПРИЯТИИ  
МУЗЫКИ



# ПИЛАТЕС

Система физических упражнений, позволяющая укрепить мышцы тела, повышает гибкость, улучшает координацию, снижает стресс, способствует улучшению общего физического



- «Пилатес» включает в себя упражнения для всех частей тела
- Упражнения являются безопасными и подходят для широкого возрастного спектра людей
- Метод «пилатес» делает упор на взаимодействии разума и тела при выполнении упражнений
- Выполнение сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения на ту или иную группу мышц.

# ФИТБОЛ

Преимущества фитбола:

- ▣ Занятие более интересное и разнообразное
- ▣ Снятие нагрузки с поясницы и суставов
- ▣ Идеальное средство для тренировки мышц пресса



# ФИТБОЛ

## ЗАДАЧИ:

- ▣ РАЗВИВАЕТ КАЖДЫЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ: СИЛА, ГИБКОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ, СКОРОСТЬ, ЛОВКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ
- ▣ КОРРЕКТИРУЕТ ОСАНКУ
- ▣ УЛУЧШАЕТ РАБОТУ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ
- ▣ УЛУЧШАЕТ БАЛАНС
- ▣ ПОМОГАЕТ В РАССЛАБЛЕНИИ И СНЯТИИ НАПРЯЖЕНИЯ