

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