


# СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:  
БЕЛОУСОВА ЮЛИЯ ИЛЬНИЧНА  
КУБАСОВА ИРИНА ОЛЕГОВНА



Приоритетной задачей современного дошкольного образования – является задача сохранения, поддержания и укрепления здоровья воспитанников. Для решения этой задачи в ДОУ внедряются различные здоровьесберегающие технологии. Они занимают одно из важнейших направлений в психолого-педагогическом сопровождении воспитанников в условиях реализации ФГОС.

ТОЧЕЧНЫЙ  
САМОМАССАЖ

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ  
ЗАНЯТИЯ

УТРЕННЯЯ  
ГИМНАСТИКА

СПОРТИВНЫЕ  
ПРАЗДНИКИ И  
РАЗВЛЕЧЕНИЯ  
СОВМЕСТНО С  
РОДИТЕЛЯМИ

ФИЗКУЛЬТУРНО -  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ

ПРОФИЛАКТИКА  
НАРУШЕНИЯ  
ОСАНКИ,  
СКОЛИОЗА

ХАТХА -ЙОГА

ГИМНАСТИКА  
ПОСЛЕ СНА

ПРОФИЛАКТИКА  
ПЛОСКОСТОПИЯ







ХАТХА -ЙОГА

*Хатха – йога проводится  
небольшими элементами на  
утренней гимнастике и  
физкультурных занятиях.*







*Физические упражнения хатха –  
йоги улучшают кровообращение,  
помогают нормализовать  
работу внутренних органов,  
очистить организм от шлаков.  
Они способствуют не только  
физическому укреплению  
человека, но и оздоровлению его  
психики*





*В йоге особое внимание уделяют дыханию. Считается, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней. Оно улучшает пищеварение. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы.*







# ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ







*Почечный самомассаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения.*





*Это самомассаж биологически активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а так же на пальцах рук. При проведении точечного самомассажа происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки.*







*Но в отличие от лечебного применения ребенок здесь не просто «работает» - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.*





**ПЛОСКОСТОПИЕ**



*В основе профилактики плоскостопия лежит укрепление мышц, сохраняющий свод стопы, ношение рациональной обуви, ограничение нагрузки на нижние конечности.*



*Лечебная гимнастика является основным методом лечения плоскостопия и его профилактики.*

*Самое важное состоит в том, каким образом ребенок будет воспринимать занятие.*



*Все упражнения делаем медленно, тщательно, до появления у ребенка ощущения усталости. Количество движений определяю индивидуально, в зависимости от возраста ребенка и выносливости его мышц.*





*Усиливаю нагрузку, увеличив количество повторений одного упражнения или вводя новое. Эффективность занятия не в разнообразии, а в качестве выполнения движений.*



Сколиоз



# НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ, СКОЛИОЗ





*Для профилактических и лечебных мероприятий по борьбе с нарушением осанки у детей уделяю большое внимание целенаправленным систематическим занятиям физическими упражнениями.*





*В числе упражнений, способствующих закреплению правильной осанки, основными являются упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота.*





# ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



*Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после сна выглядит так: гимнастика, лежа в постели, упражнения, направленные на профилактику сколиоза, дыхательная гимнастика, упражнения направленные на профилактику плоскостопия стоя или сидя около кровати, водные процедуры.*





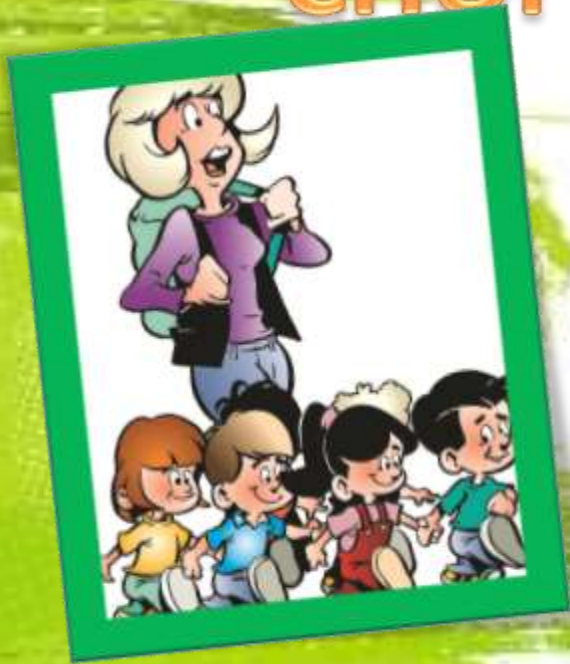


*В гимнастику в постели  
включаю такие элементы, как  
потягивание и опускание рук и  
ног, элементы самомассажа,  
пальчиковой гимнастики,  
гимнастика для глаз и многое  
другое.*



*Главное правило  
исключить резкие движения,  
которые могут вызвать  
растяжение мышц,  
перевозбуждение,  
перепад кровяного давления и,  
как следствие головокружение.*

# СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ





*Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности.*



*Но особенно актуальной в настоящее время является проблема взаимодействия образовательного учреждения и родителей по формированию здорового образа жизни семейных традиций, передаваемых младшему поколению в различных формах физического воспитания.*





*Проведение спортивных массовых мероприятий, как в стенах нашего детского сада, так и за его пределами: спортивные ежегодные мини – походы «день здоровья», для каждой группы начиная со среднего возраста веселые старты с родителями, такие как «Мама, папа, я – спортивная семья», Богатырская сила», «Спортивный Конкурс Красоты».*









СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!

