



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребёнка – детский сад № 121

**Здоровье сберегающие технологии
в работе с дошкольниками инструктора
по физической культуре
Курмашевой Александры Сергеевны**

Для полноценного физического и психического развития ребёнка наряду с различными формами организации физкультурно – образовательной работы, необходимо использовать следующие современные здоровье сберегающие технологии:

- ❖ дыхательная гимнастика;
- ❖ бодрящая гимнастика;
- ❖ ритмическая гимнастика;
- ❖ психогимнастика;
- ❖ игровой стретчинг;
- ❖ упражнения на фитболах;
- ❖ упражнения на развитие гибкости, силовых качеств, правильной осанки;
- ❖ пальчиковая гимнастика;
- ❖ гимнастика для глаз;
- ❖ спортивные и подвижные игры;
- ❖ стрейчинг
- ❖ упражнения на балансировочных подушках
- ❖ коордиционные лестницы
- ❖ степ - платформы
- ❖ релаксация и др.

Спортивное развлечение с приглашением родителей
«Волшебное превращение листочка»



Гимнастика

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму настроиться на активные движения, улучшают настроение, поднимают мышечный тонус. Во время её проведения целесообразно музыкальное сопровождение.



Развлечение «Квест – ПДД с Ньюшей и Светофориком»



Ритмическая гимнастика



Танцевальные движения, при проведении ритмической гимнастики, мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

Спортивное развлечение «Иван Купала»



«Самые веселые, задорные Спорттики»



Самомассажи, массаж в парах под музыку



Спортивное развлечение на улице «К нам приехал цирк»



Современные технологии

Виброгимнастика - это встряхивание организма, стимулирующее более энергичное кровообращение, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм.

Аэробика это система физических упражнений, энергообеспеченных которых осуществляется за счет использования кислорода.



Спортивное развлечение «Пиратские приключения»



Степ-аэробика

- это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске



Спортивный досуг
«Осенний листопад»



Детский фитнес – это система мероприятий услуг, направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление, нормальное физическое психическое здоровье ребенка соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

Игровой стретчинг охватывает все группы мышц, носит понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняется по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.



Спортивный досуг «Кукольный парад»



Фитбол – гимнастика

развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта.



Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности



Игропластика Специальные упражнения для развития силы и гибкости, образно-игровые движения, жесты, раскрывающие тот или иной образ, настроение.

Спортивный досуг «Ягодная поляна»



Балансировочная подушка

сторона подушки, покрытая **шипами**, позволяет нам проводить

- массаж, самомассаж,
- обеспечивает тактильную стимуляцию,
- воздействует на нервные окончания,
- способствует притоку крови и профилактике плоскостопия.



Спортивный досуг «Урожайная осень»



Спортивное развлечение средний возраст «Витаминка и Сладкоежка»



Более **мягкая** сторона помогает развитию

- чувства равновесия,
- координации
- силовых способностей ребенка.



Полифункциональность:

- профилактика плоскостопия;
- снаряд для ОРУ по одному, в парах;
- ориентир в эстафетах, играх;
- предмет для игр;
- средство для развития вестибулярного аппарата;



Тематическая неделя
«Космос»
в нашем детском саду.



Координационная лестница

это отличный тренажер, чтобы повысить скорость и ловкость передвижения ног, координацию движения, баланс, ритмичность, так необходимых в разных видах спорта,



Развлечение «Правила дорожные знать каждому положено»



Спортивные и подвижные игры



23 февраля
«Школа молодого бойца»



23 февраля
«Школа молодого бойца»



Спортивные и подвижные игры



**23 февраля
«День Военно – Воздушных игр»**



**23 февраля
«День Военно – Воздушных игр»**



Спортивные и подвижные игры



Клуб «Содружество»



Родительские встречи



Спортивное развлечение «Зов Джунгли»



Мастер – класс «Здоровье – это?»



Мастер – класс «Здоровье – это?»



**В рамках региональной конференции методический семинар
для педагогов Калининградской области на тему:
«Внедрение в практику инновационных
здоровье сберегающих технологий
в работе с дошкольниками
в свете ФГОС нового поколения
через внедрение нестандартного оборудования»**



Участие детей в муниципальном конкурсе «Здоровый дошкольник»



Участие детей в муниципальном конкурсе
«Я космонавтом стать хочу - 2020»



Участие детей в муниципальном конкурсе «Я космонавтом стать хочу - 2020»



**Флеш-моб
"Космическая зарядка»
На самоизоляции мы не скучали и зарядку выполняли**



90-летие Всесоюзному комплексу



Спортивный Конкурс - марафон "Держим курс на ГТО"



Спасибо за внимание!

