



МАДОУ детский сад «Голубок»

Педагогический совет

**на тему: «Здоровье сберегательная
образовательная среда в ДОО»**

Подготовила: Кичигина Е.В.,
инструктор по ФК, 1КК

2025 год

НАШ ДЕВИЗ

"Здоровый человек
есть самое
драгоценное
произведение
природы"

Томас Карлейль



Цель: повысить знания педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей.
Ознакомить с новыми формами работы

Задачи

- Повышение уровня педагогической компетенции воспитателей в вопросах здоровьесбережения детей.
- Развивать потребность воспитателей в применении здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности.



Актуальность

Дошкольный возраст является важным периодом в развитии и становлении всех функциональных систем детского организма.

Поэтому задача охраны и укрепления физического и психологического здоровья детей является одной из приоритетных задач ФГОС ДО.

Следовательно, решение проблемы детского здоровья нуждается в новых подходах, прежде всего в применении здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе детского сада



Игровой стретчинг как здоровьесберегающая технология в ДОО

*"Наше тело – это наш храм",
а здоровье – это первое богатство"*



Игровой стретчинг — это здоровьесберегающая технология в ДОУ, которая использует упражнения на растяжку в игровой форме для укрепления здоровья детей. Он способствует профилактике нарушений осанки, укреплению мышц и связок, а также улучшению координации и выносливости за счет превращения физических упражнений в увлекательные сюжеты и образы

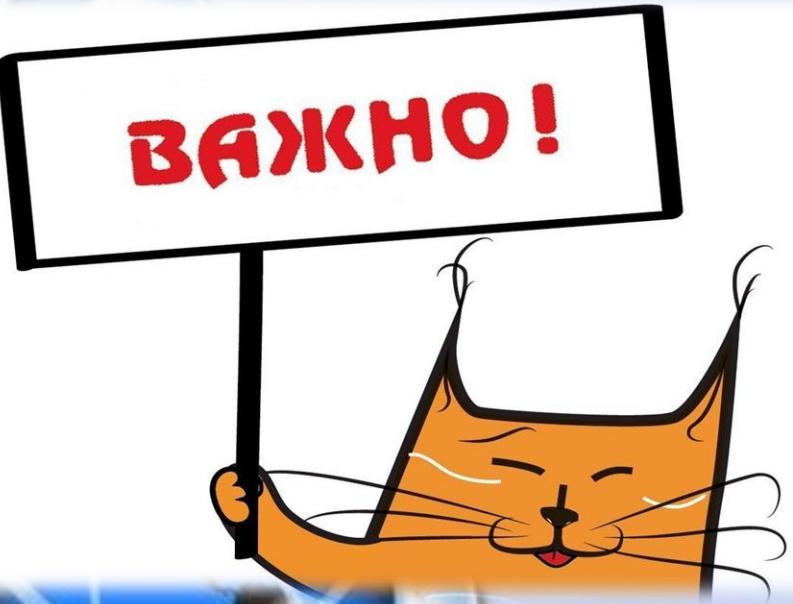


Правила выполнения:

Занятия стретчингом пойдут на пользу только при правильном их выполнении!

Начинать тренировку нужно с хорошей разминки для всех групп мышц, подойдут простые элементы: аэробики для мышц, спины и рук ног, ходьба, бег, прыжки. Важно делать гимнастику с растяжки регулярно, чтобы сформировалась мышечная память, а организму адаптироваться к определенному виду нагрузок.

Все упражнения во время занятий выполняется неспешно плавно без рывков, ускорения. Дети не всегда адекватно оценивать свои силы, поэтому взрослые должны следить за тем, чтобы они не переусердствовали. Задание нужно повторять одинаковое количество раз для правой и левой стороны чтобы нагрузка была симметричной, следить за осанкой и дыханием детей. Спина всегда должна быть прямой, а вдохи и выдохи размеренными. Если у ребенка во время тренировки появилась одышка значит, нагрузка была для него чрезмерной, в этом случае целесообразно уменьшить количество подходов, общее число упражнений, либо снизить темп



Практикум для педагогов

Цель: повышение уровня профессиональной компетенции педагогов ДОО по использованию различных форм, средств, технологий, методов и приемов для сохранения и укрепления здоровья и физического развития дошкольников.

Задача:

- Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в практической деятельности с детьми по сохранению и укреплению здоровья





Практическое занятие
"Цыпленок и солнышко"

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

