



Инновационная деятельность нашего сада.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Хорошее здоровье — один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро потерять.

Одним из приоритетных направлений нашей дошкольной организации является внедрение здоровьесберегающей технологии. Цель: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Инновационная деятельность нашего сада.

Здоровьесберегающие технологии в ДО.

Фитбол-гимнастика

**Игровой
стретчинг**

Степ-аэробика





Фитбол-гимнастика

Фитбол - волшебный швейцарский мяч. Он был создан в 1960 году в Европе. Впервые его начали использовать швейцарские врачи в качестве приспособления для физической реабилитации.

Этот мяч очень любят дети всех возрастов, фитбол с уверенностью можно назвать полезным и эффективным тренажером для всей семьи.

Фитбол-гимнастика благотворно воздействует на все системы организма (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т.д.), снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.



Фитболы в форме животных (лошадок, дельфинов, оленей и др.) отличаются повышенной устойчивостью и безопасностью даже при выполнении прыжковых движений, рекомендуются детям раннего возраста.





Фитболы с ручками (рожками) наиболее подходящие для занятий с детьми дошкольного возраста, так как они позволяют выполнять все виды гимнастических упражнений и подвижных игр с мячами.





Игровой стретчинг.

Игровая деятельность прослеживается буквально во всех сферах обучения и развития ребенка. Затронула она также и оздоровительную систему.

К ценным методикам, которые направлены на борьбу с различными детскими недугами и их профилактику, относится игровой стретчинг.

Стретчинг - укрепление и растяжение мышц тела.

Растяжка сопутствует нам всю жизнь,

Рождение - это растяжка. Глубокий вдох,

Улыбка, любое движение тела - растяжка.

Растяжка - это гибкость, гибкость - это молодость, молодость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность, уверенность в себе.

Е. И. Зуев





Степ-аэробика— один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг».

Степ-аэробика— это ритмические движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота, которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

