

МБДОУ «Детский сад №27»

**Значение здоровьесберегающих технологий  
для нервно-психического развития детей,  
имеющих задержку психического развития.**

**учитель-дефектолог  
Шарапова Елена Викторовна**

**Здоровьесберегающие технологии- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранении здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.**



Движения крайне необходим для развития познавательной деятельности ребенка. Лучше закрепляются те из них, которые связаны с каким-то результатом.



« Движение-это жизнь. Ничто так не  
истощает и не ослабляет человека, как  
продолжительное физическое бездействие»

Единственная красота, которую я знаю,-  
это зоревье.  
Генрих Гейне.

## Цель зорвьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умениях оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно ко взрослым- содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья и валеологическому просвещению родителей.

## ГРУППЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.

### Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, корригирующая гимнастика, ортопедическая гимнастика.

### Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие, проблемно-игровые ( игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры), беседы из серии « Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

### Коррекционные технологии:

Арттерапия, пескотерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.









## **ВЫВОД:**

**Движения обеспечиваются согласованной работой многих систем организма: нервной, дыхательной, кровообращения, терморегуляции и др. В результате использования здоровьесберегающих технологий ни одна система организма не остается без изменений. Следовательно, мы сохраняем и умножаем здоровье ребенка на годы.**

## ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:

- Соблюдайте режим дня.
- Обращайте больше внимания на питание.
- Больше двигайтесь.
- Спице в прохладной комнате.
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу.
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью.
- Гоните прочь уныние и хандру.
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма.
- Старайтесь получать больше положительных эмоций.