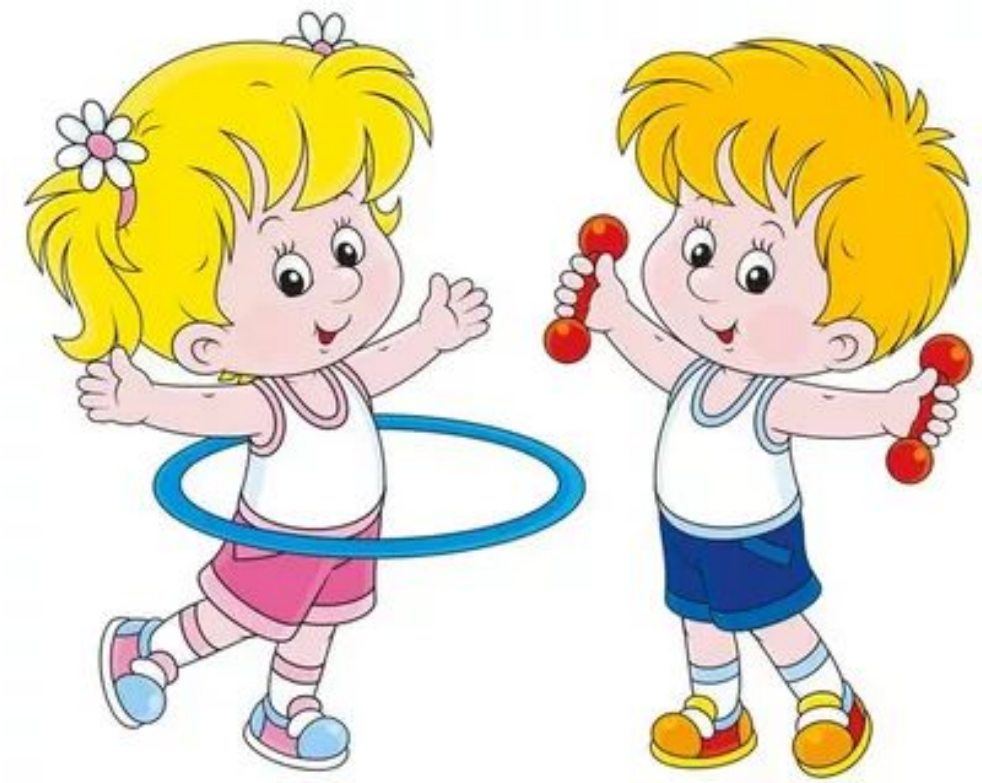
Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ.

Выполнила: Комарова И. Н.

Здоровье - бесценный дар, потеряв его в молодости не найдешь до самой старости.

Народная мудрость.

Здоровьесберегающие технологии *в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.*



Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди!»;

- принцип сознательности и активности;

- непрерывности здоровьесберегающего процесса;

- систематичности и последовательности;

- принцип доступности и индивидуальности;

- всестороннего и гармонического развития личности;

- системного чередования нагрузок и отдыха;

- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;

- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.

Ароматерапия.

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит: улучшение самочувствия и настроения детей; профилактика простудных заболеваний; решение проблем со сном.

Ароматерапия.

Гимнастика пробуждения.

Закаливание.

Закаливание *– это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.*

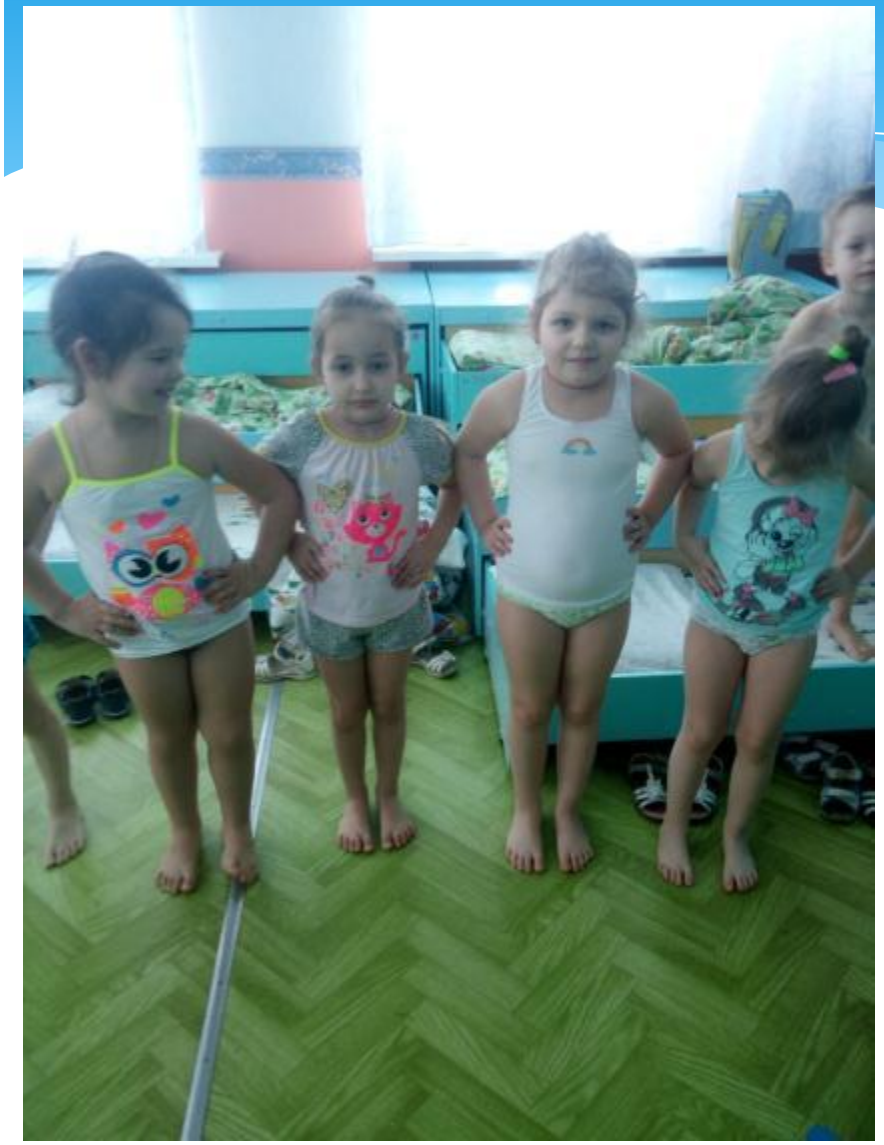
Аэротерапия *– закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе.*

Гелиотерапия *– закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.*

Хождение босиком. *Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет.*

Закаливание водой. *Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.*

Закаливание.



***Дыхательная гимнастика*.**

Использование дыхательной гимнастики помогает:
улучшить работу внутренних органов;
активизировать мозговое кровообращение,
повысить насыщение организма кислородом;
тренировать дыхательный аппарата;
осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
повысить защитные механизмы организма;
восстановить душевное равновесие, успокоиться;
развивать речевое дыхание.

Дыхательная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика.

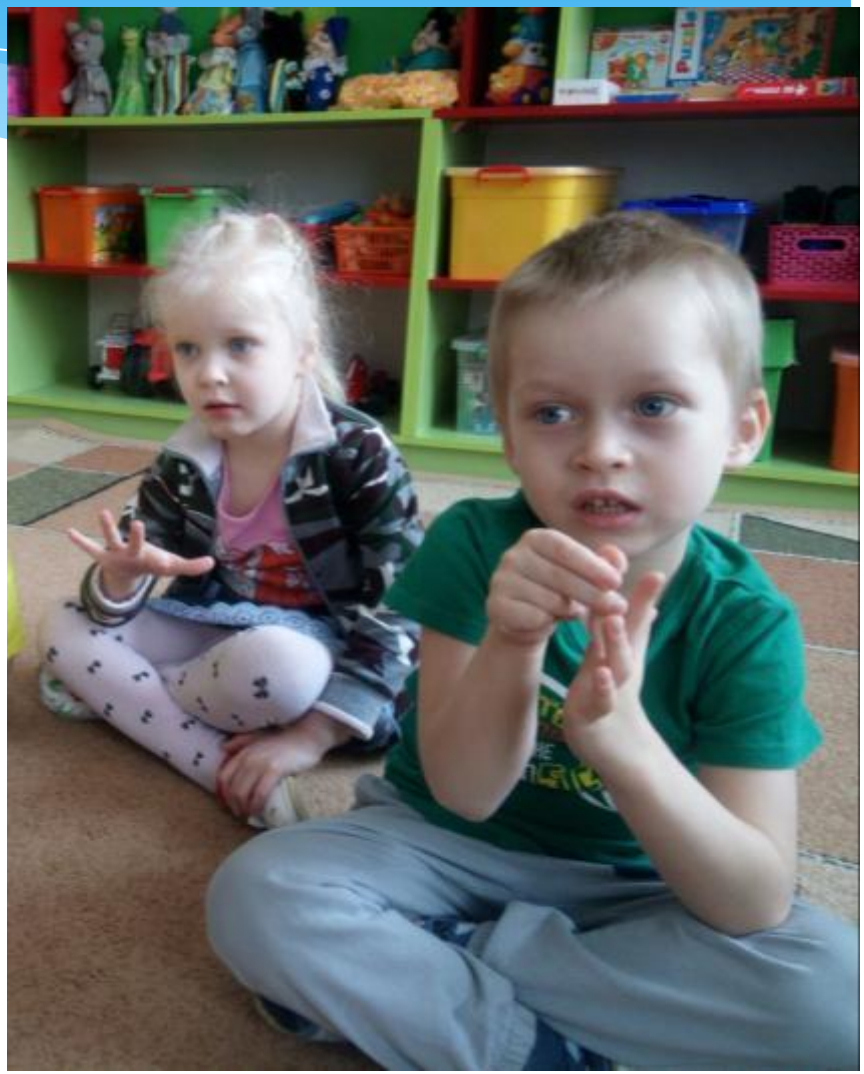
Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

осязательных ощущений;

координации движений пальцев и рук;

творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика.



Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз необходима для:
снятия напряжения;
предупреждения утомления;
тренировки глазных мышц;
укрепления глазного аппарата.
Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты.

Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы).

Все упражнения нужно делать стоя.

Гимнастика для глаз.

Точечный массаж.

Профилактика простудных и других заболеваний , повышение жизненного тонуса у детей, привития чувства ответственности за своё здоровье. Уверенности в том, что они сами могут улучшить своё самочувствие.

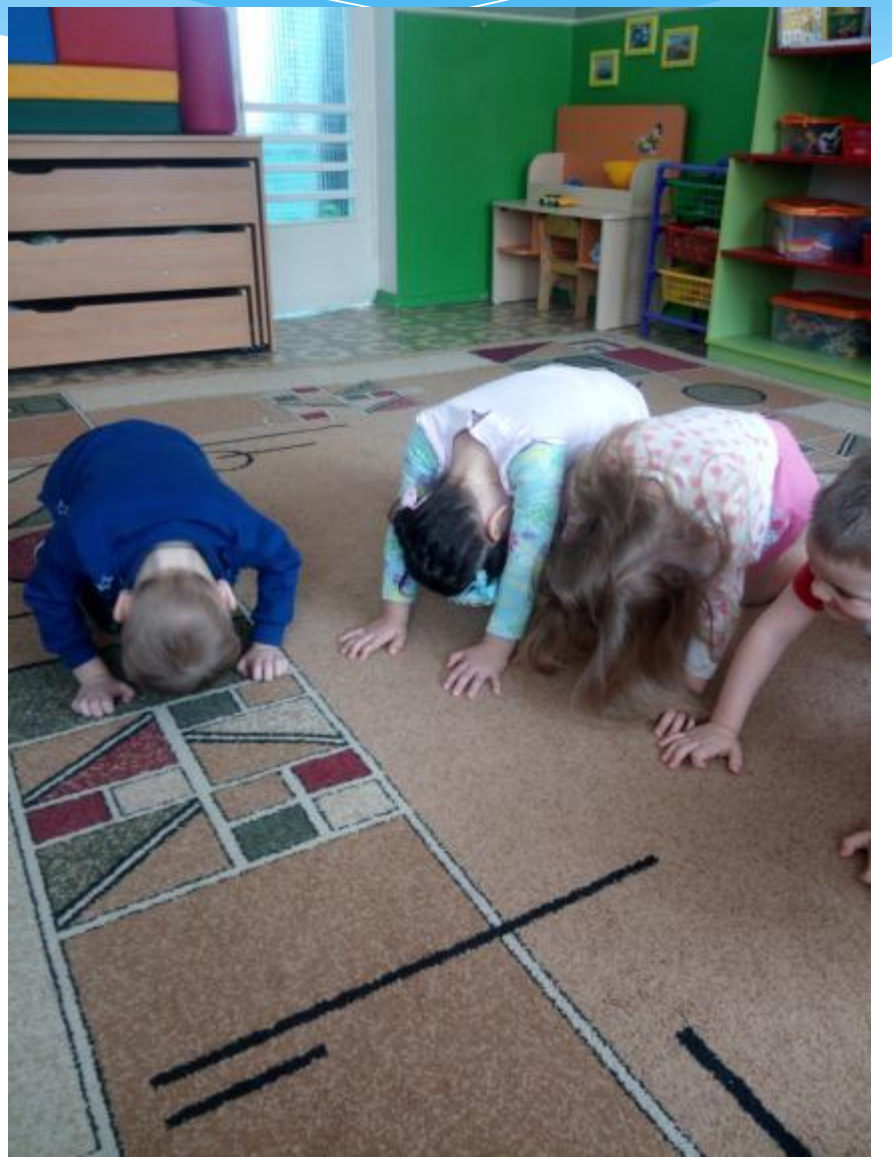
Точечный массаж.

Игровой стретчинг.

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.

Занятие игровым стретчингом «Кошка».



Релаксация.

– глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Высказывание великих людей.

- ***Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.***

Шопенгауэр А.

Спасибо за внимание.