

**ИННОВАЦИОННЫЕ  
здоровьесберегающие технологии в  
ДОУ включающие формы  
физкультурно-оздоровительной**



**Работа  
по здоровьесбережению  
в ДОУ**

**Формирование здорового  
образа  
жизни на основе  
валеологического  
воспитания**

**Создание условий, при  
которых  
физическое воспитание  
является  
мощным стимулирующим  
фактором  
интеллектуального и  
эмоционального  
развития ребенка**

# **Виды здоровьесберегающих педагогических технологий, которые реализуют поставленные задачи по здоровьесбережению в ДОУ №322**

**1. Утренняя гимнастика** - это комплекс физических упражнений направленных на повышение тонуса мышц, для активной работы в течение всего дня.



**Корригирующая гимнастика - это комплекс упражнений для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки.**



**Ортопедическая гимнастика - это комплекс упражнений для формирования правильного свода стопы, укрепление всей плоскости стопы и исправления дефектов стопы.**



**Физкультурные занятия - основная форма  
организованного обучения физическим упражнениям в  
дошкольных учреждениях.**



**Игры и эстафеты - способ освоения новых движений,  
ролей, развитие ловкости и скорости движений.**





**Ритмопластика** - это передача музыки через движения, пластичные и грациозные это эмоциональный отклик на музыку. Это выполнение простых танцевальных упражнений под музыку.



**Стретчинг** - это растяжка, уникальное явление, используемое как прикладная физическая дисциплина, призванная многократно увеличить эффективность основных занятий, а также минимизировать травматизм тела ребенка.



**Точечный массаж** – повышает защитные свойства организма. Под его действием начинают вырабатываться свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.



**Релаксационные паузы** – это мышечные релаксации позволяющие детям стать более спокойными, уравновешенными, овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.



**Психогимнастика** – это метод психокоррекции, комплекс игр, этюдов, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации.

Психогимнастика направлена на установление контакта, снятия напряжения, отработку обратных связей, выражение эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики.



**Пальчиковая гимнастика** – это комплекс игр и упражнений на развитие мелкой моторики. При использовании данного комплекса у детей улучшаются внимание, память, слуховое и зрительное восприятие, формируется усидчивость, игровая и учебно-практическая деятельность.



**Дыхательная гимнастика** - это комплекс упражнений, направленный на выработку правильного речевого дыхания, обеспечивает нормальное звукообразование.

Создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.



**Артикуляционная гимнастика** – это основа формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

**Цель артикуляционной гимнастики** - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.





**Логопедический массаж** - это одна из логопедических техник, способствующая нормализации произносительной стороны речи и эмоционального состояния лиц, страдающих речевыми нарушениями.

Логопедический массаж оказывает общее положительное воздействие на организм в целом, вызывая благоприятные изменения в нервных и мышечных системах играющих основную роль в речедвигательном процессе.



**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребенком, страдающим речевой патологией.

Самомассаж является средством, дополняющим воздействие основного массажа, который выполняется логопедом.

**Целью логопедического самомассажа** является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

