

# **Использование новых технологий для оздоровления детей дошкольного возраста**



- **Здоровьесберегающие технологии в доу** - это технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

# Задачи здоровьесбережения:

- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения*

# Методики нетрадиционного оздоровления детей:

- элементы точечного массажа;
- пальчиковая и артикуляционная гимнастики;
- дыхательная гимнастика;
- используются различные массажеры;
- самомассаж;
- антистрессовый и интеллектуальный массажи;
- упражнения на профилактику зрительного утомления;
- мимические упражнения.

# Утренняя гимнастика

Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся по центrostремительным путям в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.



# **Гимнастика пальчиковая**

*рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.*



# Дыхательная гимнастика



Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.

## Мимическая (эмоциональная)

Мимика тесно связана с артикуляцией и, стимулируя ребенка изображать на лице различные эмоции, мы способствуем развитию у него не только мимической, но и артикуляционной моторики, в частности развиваем подвижность мышц губ и щек.



# Гимнастика для глаз

Целью зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность



# Гимнастика пробуждения

Проводится после дневного сна, форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья»



# Массаж стоп

Массаж стоп для детей является эффективным средством для предупреждения ортопедических проблем, нормализации мышечного тонуса и формирования правильного свода стопы



# Ауритикарный (ушных раковин)

Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным, способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.



# **Точечный самомассаж**

**Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное время.**



**СУ-ДЖОК-терапия для детей.** Приемы Су - Джок терапии используют с целью общего укрепления организма, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, и развития мелкой моторики пальцев рук. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком.



# Массаж

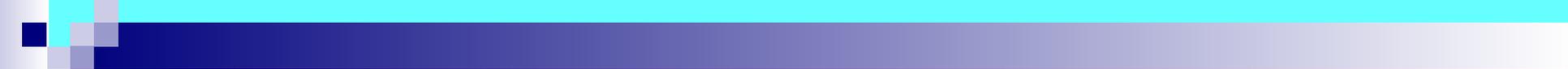
**биологически активных точек,  
предотвращающий простудные заболевания**



# Самомассаж

**проводится в игровой форме ежедневно,  
в виде пятиминутного занятия или в виде  
динамической паузы на занятиях.**





## **Коррекционные технологии**

*Используются в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.*

**Релаксация - используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.**



**Технологии музыкального воздействия  
используется в качестве вспомогательного средства,  
для снятия напряжения, повышения эмоционального  
настроения.**

Мелодии, которые нравятся детям, улучшают их настроение и избавляют от негативных эмоций, настраивают на позитивный лад, способствуют раскрепощению.



Кроме того, танцевальная музыка стимулирует двигательную активность, что особенно полезно для детей с различными нарушениями физического развития.

К тому же, музыкотерапия способствует сенсорному развитию ребенка и усилению активности речевых функций.



**Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.**



**Технологии эстетической направленности реализуются на занятиях художественного цикла, при посещении музеев, театров, выставок, оформлении помещений к праздникам**



## Игротерапия

способствует созданию близких отношений между детьми снимает напряжённость, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет поверить в себя в различных ситуациях общения.



***В своей работе мы стремимся к полной реализации, в жизни каждого ребенка, трех моментов:***

- ***достаточной индивидуальной умственной нагрузки***
- ***обеспечение условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений***
- ***полное удовлетворение потребности в движении***