

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ  
«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С  
ДЕТЬМИ»

## ЦЕЛЬ:

- Обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни и воспитав у него культуру здоровья.

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:

- Дыхательная гимнастика
- Упражнения, направленные на профилактику нарушений зрения
- Развитие мелкой моторики
- Артикуляционная гимнастика
- Физминутки
- Логарифмические занятия
- Элементы музыкотерапии, сказотерапии, пескотерапии, аромотерапии, су-джок-терапии, аурикулотерапии(массаж ушных раковин)
- Массаж и самомассаж
- Кинезеологические упражнения

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА:

Комплекс упражнений, способствующий формированию произвольных координированных движений пальцев рук.

Ежедневная систематическая пальчиковая гимнастика способствует улучшению работы речевых центров коры головного мозга.



a



б



в



г



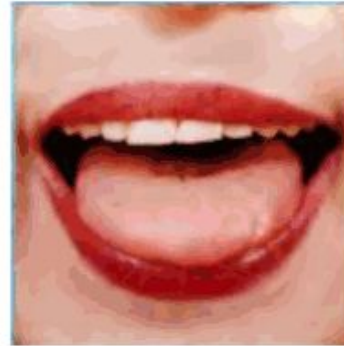
д

# ВИДЫ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ:

- Массаж ладоней щеткой для волос, аппликатором Кузнецова или ковриком «травка» на ударные слоги стиха
- Самомассаж подушечек пальцев.
- Самомассаж фаланг пальцев.
- Массаж (самомассаж) подушечек пальцев.
- «Щелчки»
- «Китайские шары»
- Эспандеры.
- Соединение одноименных пальцев.
- «Пальчики кивают»
- «Колечки»

# АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА:

- Комплекс специально подобранных упражнений для подвижности речевых органов с целью тренировки их мышц.  
Ее выполнение развивает силу и координацию, переключаемость артикуляционных движений, улучшает общее звучание речи, темп, ритм.





# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА:

- ⦿ Комплекс упражнений, направленный на развитие физиологического речевого дыхания.

Она способствует насыщению кислородом коры головного мозга и улучшение работы всех центров, а также профилактике и лечению заболеваний дыхательной системы.



# САМОМАССАЖ:

- ⦿ Механическое воздействие на рефлексогенные зоны организма с целью поддержания здоровья человека.



# ВИДЫ САМОМАССАЖА:

- Су-джок-терапия:  
Самомассаж кистей и пальцев рук  
Плантарный массаж (массаж стопы ног)
- Ауриколотерапия (массаж ушных раковин)
- Самомассаж лица

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Способствуют снятию усталости и напряжения, вносят эмоциональный заряд, совершенствуют общую моторику, вырабатывают четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

