

# «Здоровьесберегающая деятельность в ДОУ»

Подготовила:

педагог-психолог

МБДОУ «ЦРР детский сад №58»

Цунтольгова Виктория Викторовна

# **В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:**

- \* 1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учено-воспитательного процесса;**
- \* 2. Развитие двигательной активности;**
- \* 3. Обеспечение адекватного восстановления сил.**

# Здоровьесберегающая деятельность в ДОУ осуществляется в следующих видах деятельности:

## 1. Медико-профилактическая



## 2. . Физкультурно-оздоровительная



# 3. Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка



# 4. Валеологическое просвещение родителей



# 5. Информационно-просветительская деятельность



# Коррекционные технологии

## Арттерапия



# Сказкотерапия



# Психогимнастика

## Психогимнастика для дошкольников: этюды и упражнения

### «Лебеди»



Лебеди летят,  
Крыльями машут.  
Нагнулись над водой —  
Качают головой.  
Прямо и гордо  
Улыбок держатся,  
Тяно и плавно на воду садятся.

### «Ёжик»



Вот свернулся еж в клубок,  
Потому что весь продрог.  
«Брррр, бррр, бррр»  
(дети дрожат, мышцы напряжены)  
Лучик ежика коснулся —  
Ежик сладко пошевелился!  
(дети выпрямляются и потягиваются)

### «Снеговик»



Плачет бедный снеговик —  
« Я в мороз стою прямой.  
А под солнцем полюбил —  
Таю, таю, таю»,  
(все мышцы постепенно  
раскисляются, дети  
«превращаются» в «лукашки»)

### «Веселые мартышки»



Мы веселые мартышки,  
Мы смеемся громко слышим.  
Мы в ладоши хлопаем,  
Мы ногами топаям.  
Надуваем щечки, скачем на  
носочках,  
И друг другу даже — язычки  
покажем.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску,  
Ототрем ушки, хвостик на  
макушке.  
Шире рот откроем — гримасы  
все состроим

### «Весельчаки»



Жили — были у реки славные  
весельчаки,  
Вот — вот со смеху помрут, вот  
животик надорвут.  
(Дети с различными интонациями  
за-а-а, го-го-го, ти-ти-ти)

### «Лягушки»



На болоте две подружки,  
Две веселые лягушки.  
Рано утром умылись,  
Ножками топтали,  
Глазками поглазили.  
Вправо — влево повороти  
И скакали по болоту.

### «Заяц»



Его оббегают и звери и  
птицы.  
Он каждого курочку в  
поле боится. (Примечание,  
связкается, голову клануту  
и т.п.)

### «Хомка»



Хомка, хомка, хомочок  
Полосатенький бочок.  
Хомка рано утром встает —  
Может латки шубку трет.  
Подметает хомка латку  
И выходит на зарюду:  
1,2,3,4,5 — счет хомка  
оливками ставит.

### «Цветы»



Каждый бутончик склеветал  
на лето  
Наперво...  
Напрраво...  
Влевро...  
И вправо...  
От ветра и холода бутончики  
или  
Стратались жаво в цветочку  
мом бутончик.

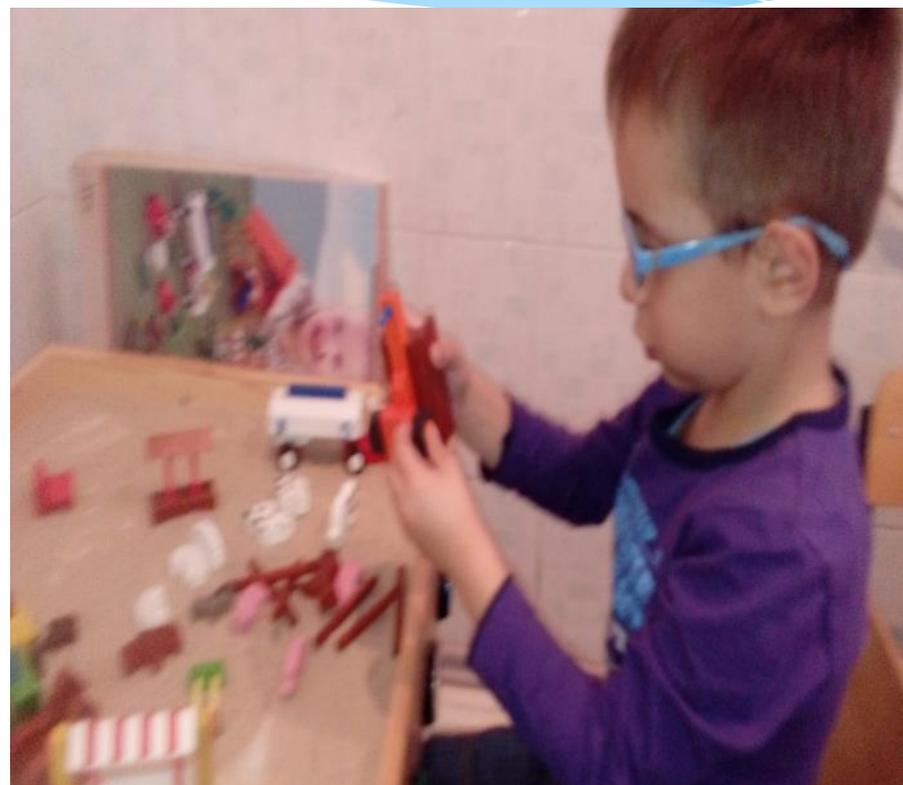
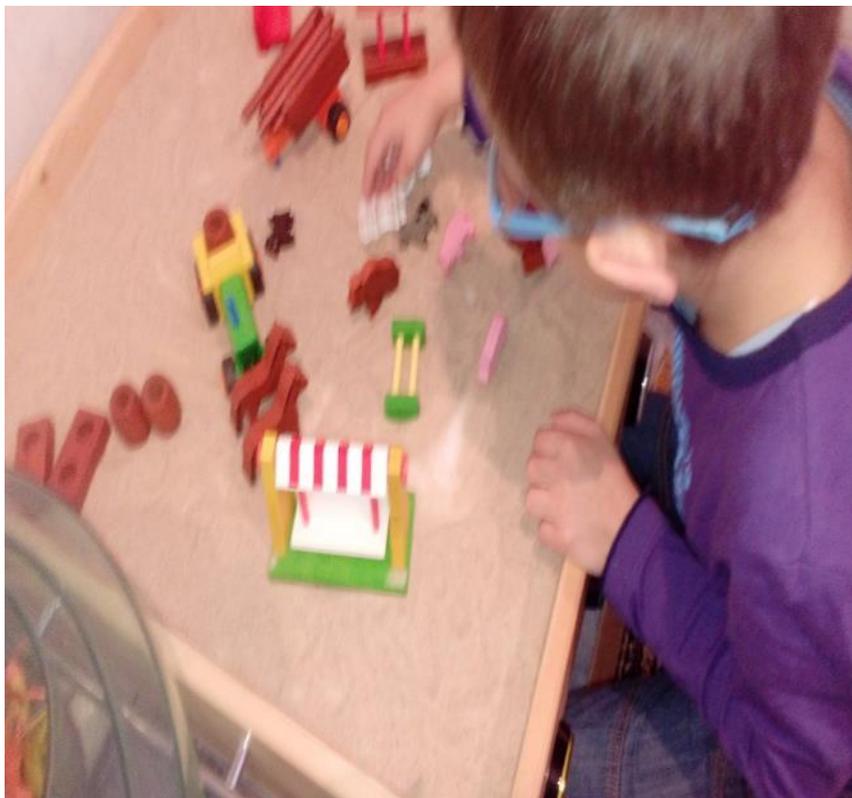
# СУ-ДЖОК терапия



# Водотерапия



# Пескотерапия



**Спасибо за внимание!!!**

