



***«Современные
здоровьесберегающие
технологии в детском саду»***

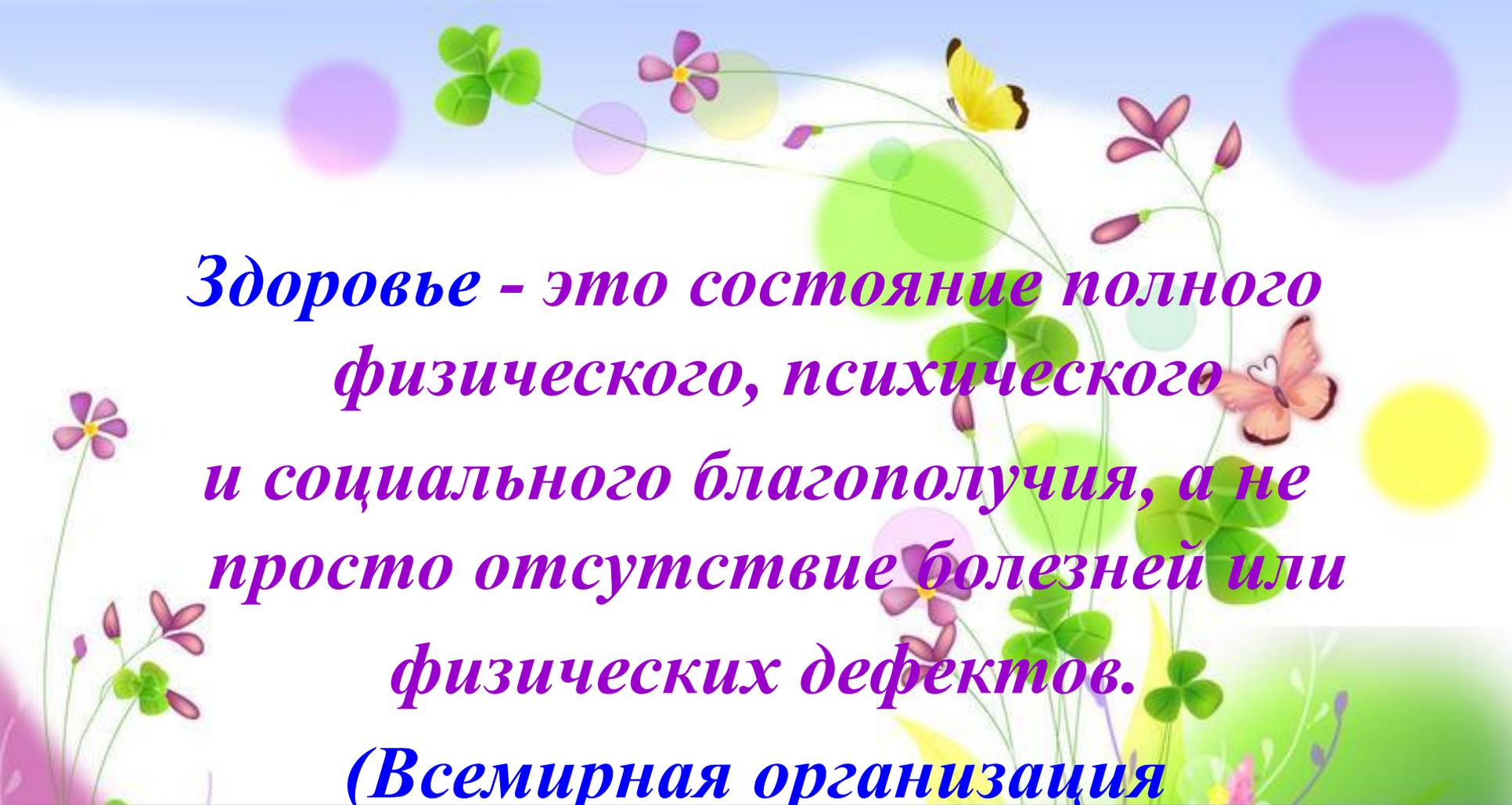
***Презентацию подготовили
воспитатели:***

***Рыбина Ольга Петровна
Румянцева Анастасия Сергеевна***

*«Детям совершенно так же, как и
взрослым, хочется быть
здоровыми и сильными, только
дети не знают, что для этого
надо делать. Объясни им, и они
будут беречься»*

Януш Корчак



The background features a soft, light blue sky with several large, semi-transparent bokeh circles in shades of purple, green, and yellow. Delicate green stems with small pink and purple flowers and green clover-like leaves are scattered across the scene. Two butterflies, one yellow and one orange, are also visible. The overall aesthetic is bright and cheerful.

*Здоровье - это состояние полного
физического, психического
и социального благополучия, а не
просто отсутствие болезней или
физических дефектов.*

*(Всемирная организация
здравоохранения)*



*Здоровьесберегающая технология -
это система мер, включающая
взаимосвязь и взаимодействие всех
факторов образовательной среды,
направленных на сохранение
здоровья ребенка на всех этапах его
обучения и развития.*

Задачи здоровьесбережения

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

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

3. Коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования

- *Динамические паузы*
- *Подвижные и спортивные игры*
- *Релаксация*
- *Гимнастика пальчиковая*
- *Гимнастика для глаз*
- *Гимнастика дыхательная*
- *Бодрящая гимнастика*

Технологии обучения здоровому образу жизни

- *Физкультурные занятия*
- *Точечный массаж, самомассаж*
- *Массаж*
- *Игровой стретчинг*

Коррекционные технологии

- *Сказкотерапия*
- *Песочная терапия*
- *Арт –терапия*
- *Су-Джок терапия*
- *Музыкотерапия*



Пальчиковая гимнастика



- *Способствует овладению навыкам мелкой моторики*
- *Помогает развивать речь*
- *Повышает работоспособность коры головного мозга*
- *Развивает психические способности: мышление, память, воображение*
- *Снимает тревожность*

Дыхательная гимнастика

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани
- Улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- Способствует восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения
- Повышает общую сопротивляемость организма





Бодрящая гимнастика

Цели:

- постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна;***
 - поднятие мышечного и психического тонуса;***
 - создание хорошего настроения на вторую половину дня;***
 - закаливание организма ребёнка;***
 - профилактика нарушений осанки.***
- Основное содержание гимнастики после дневного сна общеразвивающие упражнения корригирующей и профилактической направленности.***



Бодрящая гимнастика



Сказкотерапия

Задачи сказкотерапии в том, чтобы:

- Развить речь детей
- Выявить и поддержать творческие способности
- Снизить уровень тревожности и агрессивности
- Развить способности к естественной коммуникации
- Развить умение преодолевать трудности и страхи
- Формировать навыки конструктивного выражения эмоций

Су-Джок терапия

- *Воздействует на биологически активные точки организма*
- *Стимулирует речевые зоны коры головного мозга*
- *Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом*
- *Развивает мелкую моторику рук*
- *Развивает память, внимание, связную речь*



Точечный массаж самомассаж, массаж с помощью «Весёлой перчатки»

- *Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье*
- *Является профилактикой простудных заболеваний*
- *Повышает жизненный тонус у детей*
- *Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.*







Гимнастика для глаз

- *Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз*
- *Укрепляет мышцы глаз*
- *Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)*

Релаксация

- *Учит детей расслабляться*
- *Способствует концентрации внимания*
- *Помогает снять напряжение*
- *Снимает возбуждение*



Арт Терапия

- *Раскраски арт терапия – набор из чёрно-белых рисунков со сложными изображениями животных, цветочных узоров и символов. Такой вид раскрасок ещё называют антистресс и предназначены они как для детей, так и для взрослых, так как помогают расслабиться после тяжёлых моментов в жизни. Именно маленькие детали рисунка позволяют больше сконцентрироваться на творческом процессе, помогая отвлечься от серой окружающей среды. Раскраски на тему арт терапия станут хорошим средством в борьбе с накопившейся усталостью и негативными мыслями, а также подарят позитивное настроение от полученного результата.*



Игровой стретчинг

- **Стретчинг** (в переводе с английского *растягивать*) — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, **мышцы** становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. **Стретчинг** снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения.
- **Стретчинг** обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. **Растяжки** полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять **упражнения** с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.
- Занятия **игровым стретчингом** помогут ребенку развить чувство ритма, укрепить **мышцы**, выровнять осанку, снять закомплексованность.



Песочная терапия игры с крупами

The background of the slide is a soft, light blue gradient. It is decorated with various elements: several purple and pink flowers with green leaves, a yellow butterfly, and a pink butterfly. There are also several large, semi-transparent circles in shades of purple, green, and yellow, creating a bokeh effect. The overall style is bright and cheerful.

Задачи:

Развивать тактильно-кинестетическую чувствительность, эмоционально чувственный опыт детей, мелкую моторику рук и воображение.

Снятие психофизического напряжения.

Музыкотерапия

The background features a soft-focus illustration of a garden scene. It includes several green clovers, purple and pink flowers, and two butterflies (one yellow and one orange). The scene is set against a light blue sky with a bright yellow sun on the right. Large, semi-transparent circles in shades of purple, green, and yellow are scattered across the background, creating a dreamy, ethereal atmosphere.

- *Снимает напряжение и раздражительность*
- *Снимает головную боль*
- *Восстанавливает спокойное дыхание*

Работа с родителями

The background features a light blue sky with soft, out-of-focus purple and green circles. In the foreground, there are stylized green plants with four-leaf clovers and purple flowers. Two butterflies, one yellow and one orange, are shown in flight. The overall aesthetic is bright and cheerful.

КОНСУЛЬТАЦИИ:

«Витамины» «Закаливание»

«Массаж для детей»

Досуг для детей и родителей

«Славный доктор Айболит»

Помощь в изготовлении

*атрибутов для самомассажа,
дыхательной гимнастики,
пальчиковой гимнастики и др.*

*Фото вернесаж «Береги
здоровье смолоду»*

*Игра-викторина «Если хочешь
быть здоров»*



*Применение в работе ДОУ
здоровьесберегающих технологий,
повышает результативность
воспитательно-образовательного
процесса, формирует у педагогов и
родителей ценностные ориентации,
направленные на сохранение и
укрепление здоровья воспитанников.*

*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не
продаст.
Его берегите, как сердце, как глаз!!*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

