



**«Здоровьесберегающие
технологии и их применение в
педагогическом процессе»**

*Подготовила:
воспитатель Колесникова К.В.*

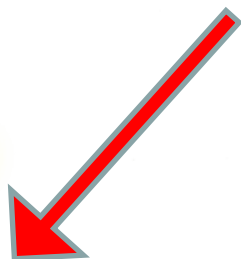
Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.



Здоровьесберегающие технологии



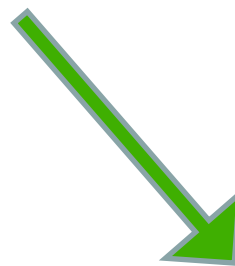
целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер которые осуществляются в процессе взаимодействия



ребенка и педагога



ребенка и родителей



ребенка и доктора

A decorative border surrounds the text, featuring large pink and yellow flowers, green vines with leaves, and a pattern of small blue and yellow dots on a light background.

Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:

- физкультурно-оздоровительные,
- технологии организации социально-психологического равновесия ребенка,
- здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.

Здоровьесберегающие технологии

Юрий Филиппович Змановский разработал социально-оздоровительную технологию

«Здоровый дошкольник»

В программе дано совокупное «физиологическое» определение здоровья ребенка как динамического и вместе с тем устойчивого к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям состояния детского организма, что достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, обеспечивающих оптимальный приспособительный эффект.

A decorative border surrounds the text, featuring stylized flowers in shades of yellow, pink, and orange, green leaves, and a pattern of small blue and yellow circles on a light background.

«Ослабленный ребенок. Развивающая педагогика оздоровления Владимир Товиевич Кудрявцев, Борис Борисович Егоров

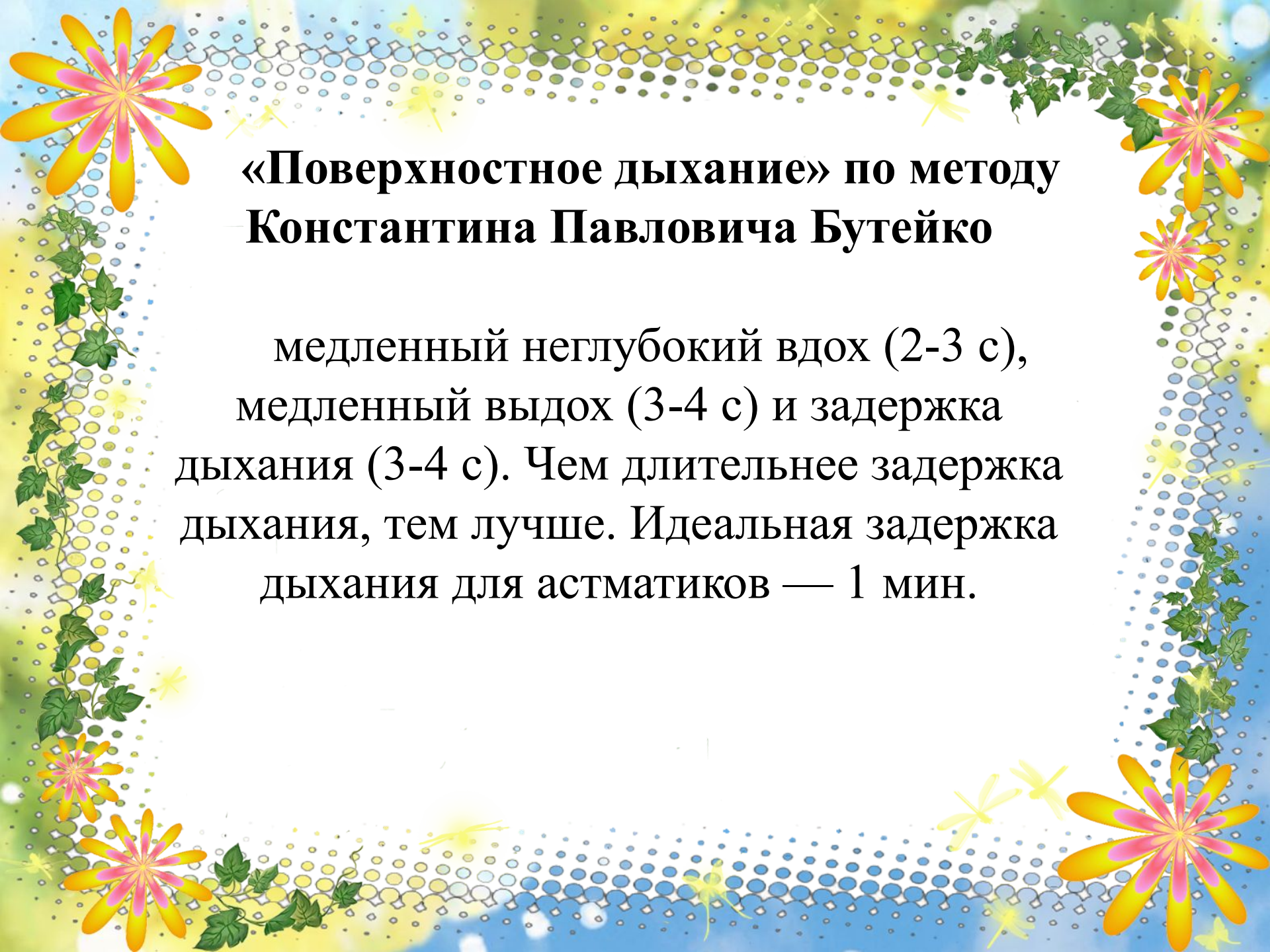
Развивающая педагогика оздоровления включает в себя следующие направления оздоровительно развивающей работы:

1. Приобщение детей к физической культуре
2. Развивающие формы оздоровительной работы.

Парадоксальная дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой

Дыхательная гимнастика способствует:

- повышению двигательной активности, подвижности тела;
- ликвидации венозного полнокровия в органах грудной и брюшной полостей;
- обеспечению вентиляции легких с одновременным массирующим действием мускулатуры органов брюшной полости;
- тренировке и стимуляции отдельных мышц и их групп, необходимых для сужения проходов в различных органах и системах – дыхательной, мочевыделительной, пищеварительной, половых органах, кровеносных и лимфатических сосудах, органах зрения

A decorative border surrounds the text, featuring large pink and yellow flowers, green vines with leaves, and a pattern of small blue and yellow dots on a light background.

«Поверхностное дыхание» по методу Константина Павловича Бутейко

медленный неглубокий вдох (2-3 с),
медленный выдох (3-4 с) и задержка
дыхания (3-4 с). Чем длительнее задержка
дыхания, тем лучше. Идеальная задержка
дыхания для астматиков — 1 мин.

Олег Панков «Уникальные упражнения для восстановления зрения у детей»

Ванночки для глаз

С вечера приготовьте настой: 1 чайная ложка зеленого чая на 1 стакан кипятка.

Утром ребенок должен промыть им. При этом нужно подвигать глазными яблоками, поморгать

После ванночки закрыть глаза и осторожно, без нажима, растирающими движениями 15–20 секунд помассировать средними пальцами кожу нижних век



**Дружинина Л.А., Алекина Т.А., Шестакова
И.А., Шержукова Н.Е.**

**Занятия по развитию зрительного
восприятия у дошкольников с нарушениями
зрения».**





A decorative border surrounds the text, featuring stylized flowers in shades of yellow, pink, and orange, intertwined with green vines and leaves. The background is a light blue and yellow gradient with a pattern of small, overlapping circles.

Профессор Эдуард Сергеевич Аветисов

Упражнение 1. Для начала, нужно 6-8 раз смыкать и размыкать веки. При этом в каждом положении нужно делать трех- или пятисекундную паузу.

Упражнение 2. Быстро моргайте секунд 15.

Остановитесь и помассируйте пальцами сомкнутые веки.

Упражнение 3. Теперь 4 раза придавите глазные яблоки через сомкнутые веки. Придавливать нужно легонько и не более 3 секунд, останавливаясь на короткие передышки.

Упражнение 4. Указательными пальцами надавите в области надбровной дуги. Представьте, что вам нужно преодолеть сопротивление окружающих вас мышц.

A decorative border surrounds the text, featuring large pink and yellow flowers, green vines with leaves, and a pattern of small blue and yellow dots on a light background.

**Здоровьесберегающие технологии,
направленные на закаливание детского
организма**

**программа физического развития детей
«Север», автор Л.В. Шарыпова**

Программа направлена на сохранение и
укрепление здоровья детей, развитие основных
физических качеств

дошкольном образовании



A decorative border surrounds the text, featuring large pink and yellow flowers, green vines, and yellow dragonflies on a background of blue and yellow dots.

Литература:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 80с.

2.Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007. – 112с.