



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

*Подготовила:  
воспитатель Колесникова К.В.*



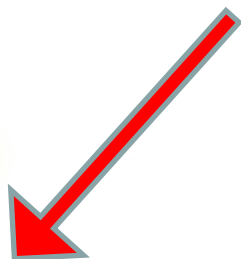
**Здоровьесбережение** – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.



# 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.*



**«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, interspersed with green leaves and a pattern of small blue and yellow circles.

## Профессор Эдуард Сергеевич Аветисов

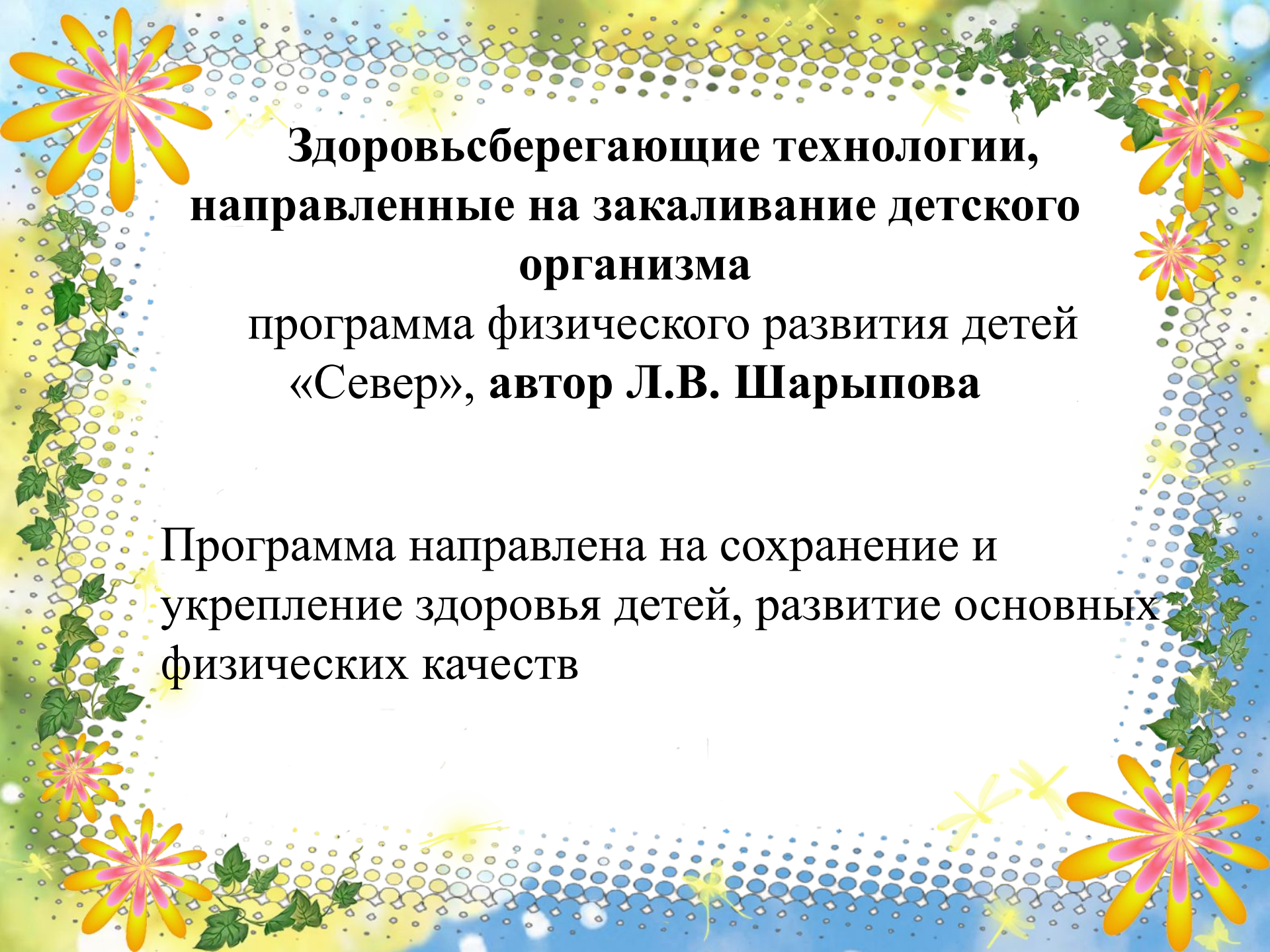
**Упражнение 1.** Для начала, нужно 6-8 раз смыкать и размыкать веки. При этом в каждом положении нужно делать трех- или пятисекундную паузу.

**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 stylized flowers in shades of yellow, orange, and pink, 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.**