

Использование здоровьесберегающих технологий в НОД и режимных моментах



Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитаниявалеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Ведущий принцип здоровьесберегающих технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.



Гимнастика пальчиковая

Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка. Ребенок учится концентрировать своё внимание и правильно его распределять.



Гимнастика для глаз

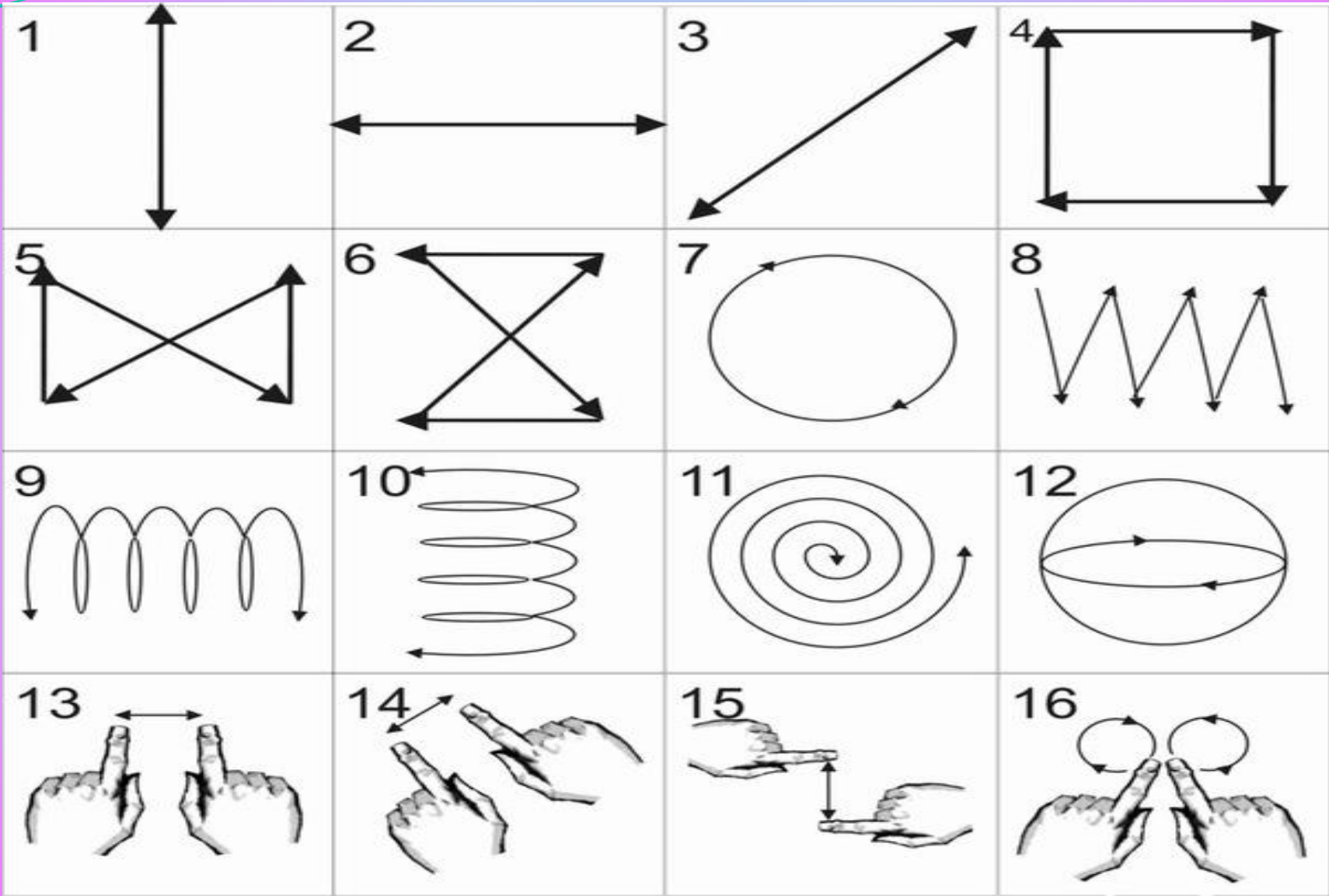
Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Для этого существует гимнастика для глаз. Дети с большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом. Чтобы дети могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия

с ними проводить в игровой форме ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время, с младшего возраста.

Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.





Гимнастика дыхательная

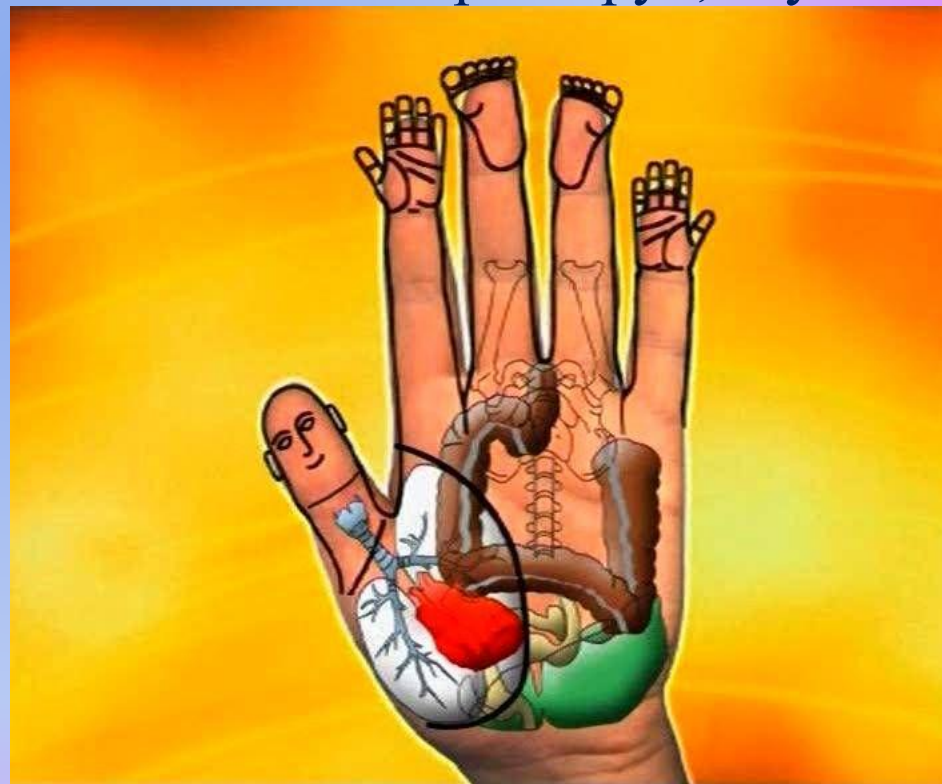
Регулярное занятие дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом.



Су – Джок терапия

Оказывает благотворное влияние на весь организм. Этот метод вызывает раздражение рецепторов расположенных на ладонках детей и вызывает приятные ощущения. Помимо развития и тренировки мелкой моторики рук, Су – Джок терапия направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений.



Точечный самомассаж

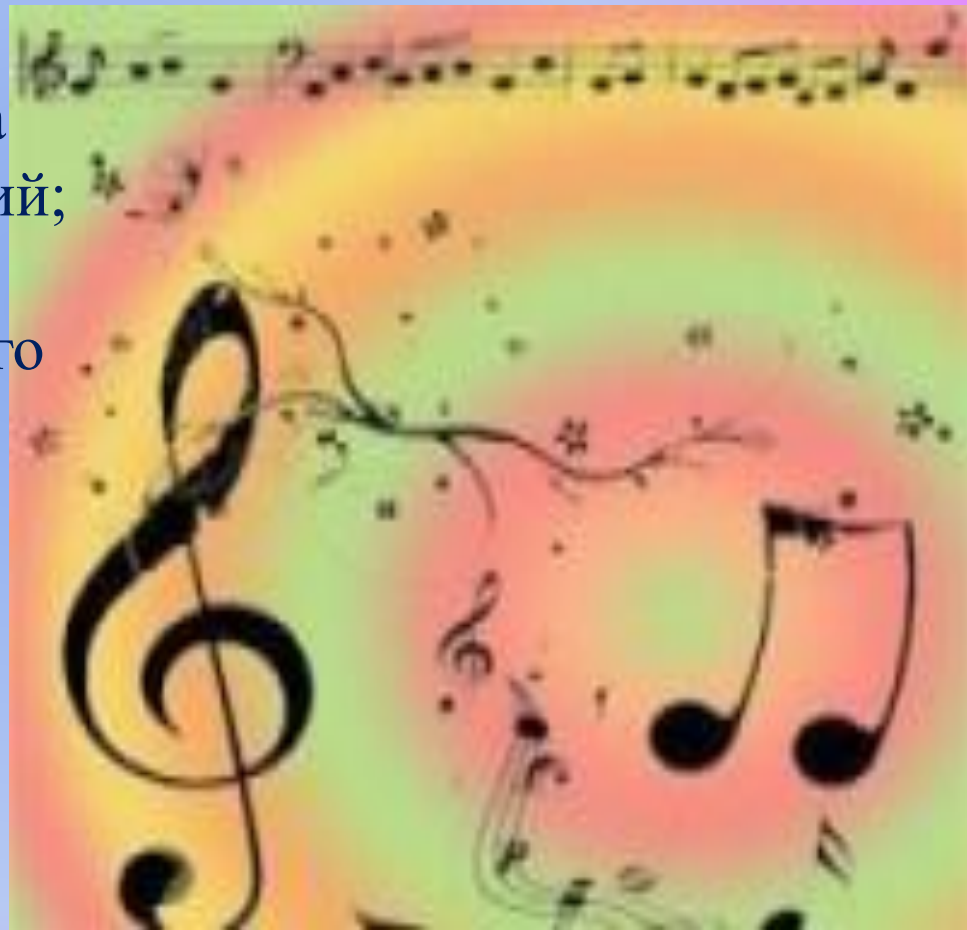
Точечный массаж биологически активных зон применяют для профилактики вирусных респираторных инфекций и их ранних осложнений, лечения и реабилитации детей, а также с целью укрепления иммунитета.

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста.



Технологии музыкального воздействия

Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.



Релаксация

Комплексы упражнений по релаксации положительно влияют на физическое состояние детей и на эмоциональную атмосферу в группе.

Подходит для всех возрастных групп.

Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов),
звуки природы

