

# Здоровьесберегающие технологии

Совокупность мероприятий, направленных  
на сохранение и укрепление здоровья  
детей



# Здоровьесберегающие технологии

- ❖ *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*
- ❖ *Технологии обучения здоровому образу жизни*
- ❖ *Коррекционные технологии*

# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Стретчинг
- Фитбол
- Ритмопластика
- Музыкально-ритмическая гимнастика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Оздоровительный бег
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика бодрящая
- Гимнастика корригирующая
- Гимнастика ортопедическая
- Детская йога

# *Игровой стретчинг*



**Стретчинг – это  
растяжка,  
специальная поза,**

**предназначенная для  
увеличения и сохранения  
длины мышц.**



- *Игровой стретчинг* – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.



# Фитбол -

## это занятия на больших упругих мячах

### *Цели занятий фитбол-гимнастикой:*

- - с целью профилактики и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, болезней легких, внутренних органов и др.);
- - развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, равновесия и др.);
- - развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.



# **Дыхательная гимнастика –**

способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту.

*1. Б.С. Толкачева*

*2. А.Н. Стрельниковой*

*3. К.П. Бутейко*

*4. М.Л. Лазарева*



## Требования к проведению дыхательной гимнастики

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.



В работе с детьми дошкольного возраста  
дыхательная гимнастика может быть  
использована  
в различных режимных моментах...

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах:

- На занятиях оздоровительного характера;
- Как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки;
- В утренней гимнастике;
- После оздоровительного бега;
- После дневного сна в сочетании с физическими упражнениями;

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

## ЗАДАЧИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

## СТРУКТУРА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

1. Построение детей
2. Различные виды ходьбы
3. Лёгкий бег
4. Ходьба
5. Перестроение
6. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
7. Подскоки или бег или подвижная игра
8. Спокойная ходьба



# Формы организации утренней гимнастики

- *Традиционный комплекс утренней гимнастики*
- *Утренняя гимнастика в игровой форме*
- *С использованием полосы препятствий*
- *С включением оздоровительных пробежек*
- *С использованием простейших тренажеров.*





## ***Гимнастика после сна.***



## *Варианты гимнастики после дневного сна*

- - разминка в постели и самомассаж;
- - гимнастика игрового характера;
- - с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- - пробежки по массажным дорожкам.



## ***КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА***



## *ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ*





# Физкультминутка



*Физкультминутка  
(кратковременные физические упражнения)  
проводятся в средней,  
старшей и подготовительной группах  
в перерывах между занятиями,  
а также в процессе самого занятия*

## **Цель:**

- **повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях**
  - **обеспечить кратковременный активный отдых детей во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища.**

# Детская йога

Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе *хатха-йоги*, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста.

*Что же обозначает слово хатха?*

*Ха* — это солнце — символ жизненных сил, энергии, бодрости.

*Тха* — луна — символ покоя.



Соединение этих слов — символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию

# Релаксация

*Этот раздел учит детей расслабляться,  
отдыхать  
после физической и умственной нагрузки*



# Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурное занятие
- Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)
- Коммуникативные игры
- Занятия из серии «Здоровье»
- Самомассаж
- Точечный массаж
- Активный отдых (досуги, праздники, развлечения)



# **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

## *Структура физического занятия*

**Вводная часть:** активизация внимания и постепенная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, к повышенной физической нагрузке.

**Основная часть:** активизация двигательной активности, решение комплекса задач, направленных на развитие двигательных умений и способностей, личностных качеств, общее оздоровление организма.

**Заключительная часть:** обеспечение постепенного снижения двигательной активности, снятие общей возбужденности, приведение в норму частоты сердечных сокращений.

## Примерные варианты физкультурных занятий

- Занятия обычного типа
- Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр, в том числе и народных
- Прогулки-походы
- Сюжетно-игровые занятия
- Занятия на спортивных тренажерах и снарядах
- Занятия, построенные на танцевальном материале
- ! Самостоятельные физкультурные занятия
- Диагностические занятия

# Массаж (самомассаж)

1. массаж определенных частей тела

2. массаж пальцев рук

3. массаж головы

4. массаж ушей

5. точечный массаж биологически активных точек по а.а..уманской

# Коррекционные технологии

- Арттерапия
- Технологии музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом
- Технологии коррекции поведения
- Психогимнастика
- Фонетическая ритмика
- Куклотерапия
- Анималотерапия
- Психотерапевтические прогулки
- Аутогенная тренировка
- Кинезиотерапия

