



Здоровьесберегающие технологии в ДОУ



Утренняя гимнастика - является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.



В дошкольном возрасте большое внимание уделяется мелкой моторике. «Пальчиковые игры» - это инсценировка каких либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Пальчиковые гимнастики очень эмоциональны и привлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности, развивают мелкую моторику рук. Благодаря им ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться.



Дыхательная гимнастика: повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы -предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос: -укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы; -стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение; -насыщает организм оптимальным количеством кислорода; -способствует уравниванию нервных процессов.



Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Упражнения для глаз помогут сохранить вам и вашему ребенку хорошее зрение. А сейчас, в наш век высоких технологий, это очень актуально. Не считая учебы, где ребенок много пишет и читает, большую нагрузку на глаза оказывают телевизор и компьютер. Стоит заранее позаботиться о зрении вашего ребенка и поддержать глазные мышцы простым и упражнениями.



Бодрящая гимнастика после сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Форма её проведения различна (гимнастика пробуждения в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера).. Массажные дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики). Обширное умывание – как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.



Упражнения на релаксацию - это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического), а также расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения. Весьма полезна релаксация для детей. *После выполнения специальных упражнений ребенок становится спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства.* Упражнения для релаксации для детей играют большую роль. *Малыши начинают контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевают своими чувствами. Расслабление позволяет маленькому человечку сконцентрировать внимание и снять возбуждение.* Упражнения для релаксации для детей рекомендуется выполнять всем дошкольникам. Но особенно они важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбудим и гиперактивен.



Игровой самомассаж способствует укреплению различных групп мышц, развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы, физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость), развивают ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве, содействуют закаливанию; они способствуют воспитанию товарищеской взаимопомощи, согласованности действий в коллективе.

Использование **Су-Джок** массажёра возможно в любом месте и в любую свободную минутку. Это интересно не только детям, но и взрослым. Он не имеет противопоказаний к применению, доступен для любого человека: приобрести его можно в любой аптеке города. При систематическом использовании Су-Джок к концу дошкольного возраста кисти рук ребенка становятся более подвижными и гибкими, что способствует успешному овладению навыками письма в будущем.



Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Активное участие в подвижных играх обогащает детей новыми впечатлениями.



Фитонциды – это образуемые растениями вещества. Фитонциды чеснока, лука убивают многие виды простейших. Для профилактики заболеваемости в холодное время употребляем лук и чеснок в пищу.



Физминутки – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Физминутки помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.



Сказкотерапия - применение сказки в работе с детьми для развития связной речи является актуальным и эффективным. Образы сказок, отношения персонажей выступают у детей в качестве средств интерпретации явлений действительности, обоснования суждений, требований, аргументации тех или иных. Сказки развивают образное и логическое мышление ребенка, его творческие способности, речь, знакомят детей с миром природы и помогают подготовить их к школе. Сказки помогают развить фантазию ребёнка, сделать обучение привлекательным.



Десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

**«Чтобы сделать ребёнка
умным и
рассудительным, сделайте
его крепким и здоровым
!»**