

# *Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду*

*Составили:*

*Холмовская Светлана Анатольевна, инструктор  
по физической культуре, высшей квал.кат.*

*МАДОУ № 44 «Весёлые нотки», г. Северодвинск  
Добрынина Наталья Вениаминовна, инструктор  
по физической культуре, высшей квал.кат.*

*МАДОУ № 44 «Весёлые нотки», г. Северодвинск*

## *Здоровьесберегающая технология*

*это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития*

## *Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на группы:*

- 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья*
- 2. Технологии обучения здоровому образу жизни*
- 3. Коррекционные технологии*

## Технологии сохранения и стимулирования

- *Динамические паузы*
- *Подвижные и спортивные игры*
- *Релаксация*
- *Гимнастика пальчиковая*
- *Гимнастика для глаз*
- *Гимнастика дыхательная*
- *Динамическая гимнастика*
- *Фитболы*
- *Ритмика*
- *Бодрящая гимнастика*
- *Кинезиотерапия*
- *Дорожки здоровья*

# Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

(ежедневно после бодрящей гимнастики)



- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- Улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Способствует восстановлению нормального крово – и лимфоснабжения;
- Повышает общую сопротивляемость организма

## Гимнастика для глаз



- Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз
- Укрепляет мышцы глаз
- Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

## Технологии обучения здоровому образу жизни

- *Физкультурные занятия, занятия в бассейне*
- *Утренняя гимнастика*
- *Занятия по ЗОЖ*
- *Точечный и самомассаж, криомассаж*
- *Физкультурные досуги, праздники*
- *Технология БОС*
- *Фитотерапия, мороженая клюква*
- *Полоскание рта и горла (водой комнатной температуры, отварами трав, солевым раствором)*
- *Бодрящая гимнастика после дневного сна*
- *Спортивные игры*
- *Нейрогимнастика*

# Точечный массаж

**(Ежедневно по окончании утренней гимнастики)**

Точечный массаж способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения, улучшает протекание нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки



## Криомассаж

- Нормализует нервную систему ребенка;
- Улучшает: аппетит;
- Сон;
- Настроение;
- Общее состояние;
- Организм становится более устойчив к заболеваниям.



## Фитотерапия

(Курсовой прием по назначению врача)

Благотворно влияет на работу всего организма, оказывая общеукрепляющее и иммуномодулирующее воздействие. Это высокоэффективный, безвредный, практически не имеющий противопоказаний способ оздоровления



# Мороженая клюква

(Ежедневно перед выходом на дневную прогулку)

Способствует усвоению витамина С, оказывают противовоспалительное, антибактериальное, общеукрепляющее, ранозаживляющее действие, повышает эластичность, прочность стенок кровеносных капилляров, улучшают аппетит, усвояемость пищи, деятельность кишечника. Профилактика простудных заболеваний.



## Бодрящая гимнастика после дневного сна

(Ежедневно после дневного сна)

Ежедневное проведение гимнастики растормаживает нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы



# Нейрогимнастика

- Развивает умственные способности человека через выполнение определенного рода заданий.
- Сбалансировано развивает оба полушария головного мозга

## Упражнение: «Заяц – колечко – цепочка»



**ЗАЯЦ**

Указательный и средний пальцы поднять вертикально и рассоединить. Остальные пальцы прижаты к ладони.



**КОЛЕЧКО**

Указательный и большой палец соединить в кольцо. Остальные пальцы вытянуты вперед.



**ЦЕПОЧКА**

Поочередно соединяем большой палец с указательным, средним и т.д. Через них попеременно «пропускаем» пальчики-колечки другой руки.

## Коррекционные технологии

- *Сказкотерапия, библиотерапия*
- *Песочная терапия*
- *Арт –терапия*
- *Су-Джок терапия*
- *Музыкотерапия*
- *ЛФК*
- *Психогимнастика*
- *Артикуляционная гимнастика*

# Песочная терапия

- Влияет на развитие зрительно-пространственной ориентировки;
- Снимает мышечную напряженность;
- Развивает внимание, память, логику, речь;
- Стабилизирует эмоциональное состояние



# Су - Джок



- Осуществляется благоприятное воздействие на весь организм;
- Развивается координация движений и мелкой моторики рук;
- Стимулируются речевые зоны коры головного мозга;
- Развивается познавательная сфера ребенка

*Забота о здоровье ребенка - ...это,  
прежде всего, забота о  
гармонической полноте всех  
физических и духовных сил, и  
венцом этой гармонии является  
радость творчества.*

*В.А. Сухомлинский*