

«Нетрадиционные и традиционные методики оздоровления детей, здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Подготовила Князева И.Н., воспитатель



«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

Януш Корчак





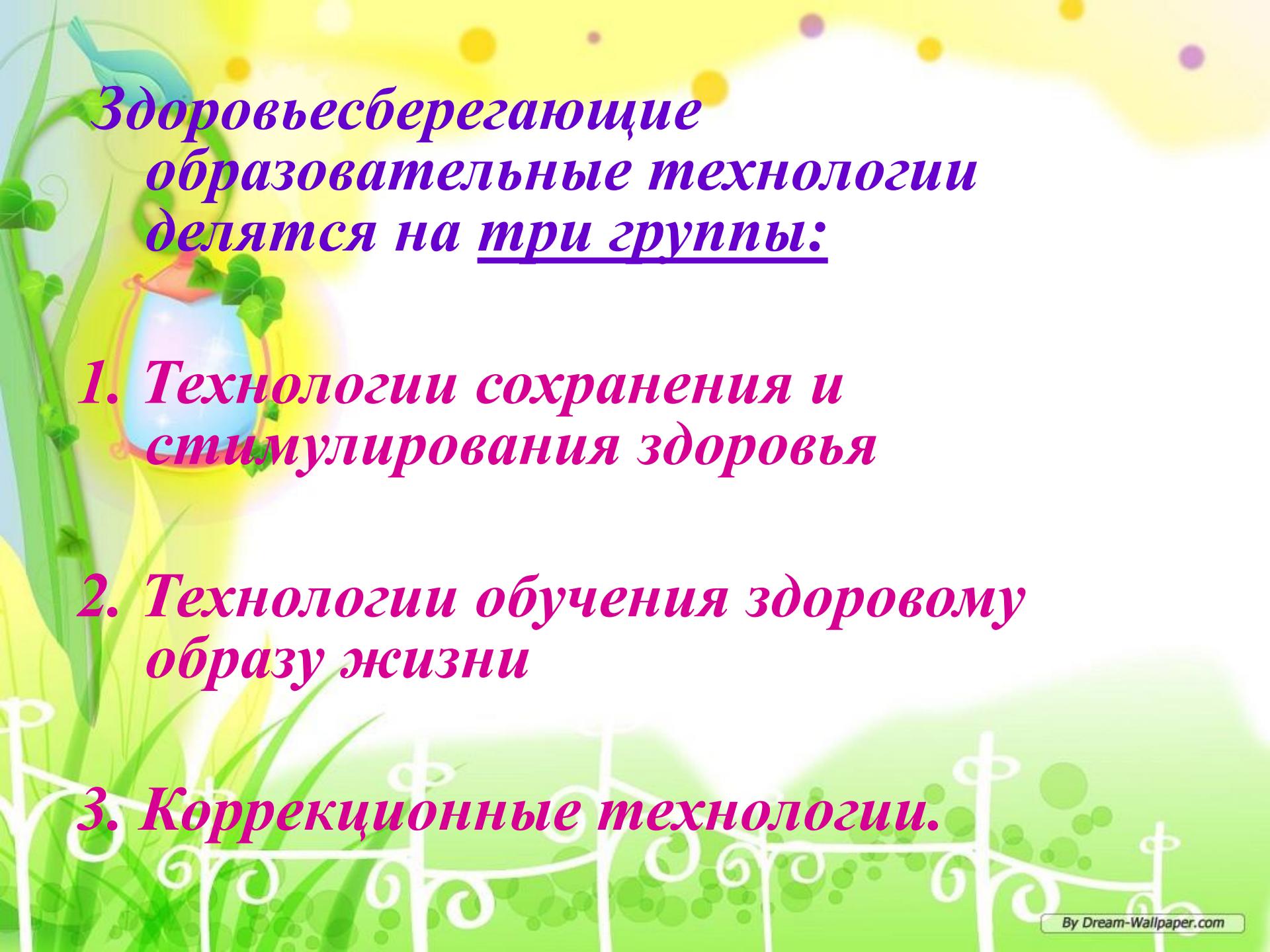
Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)

*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.*

Задачи здоровьесбережения

- *сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения*



*Здоровьесберегающие
образовательные технологии
делятся на три группы:*

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

Технологии сохранения и стимулирования

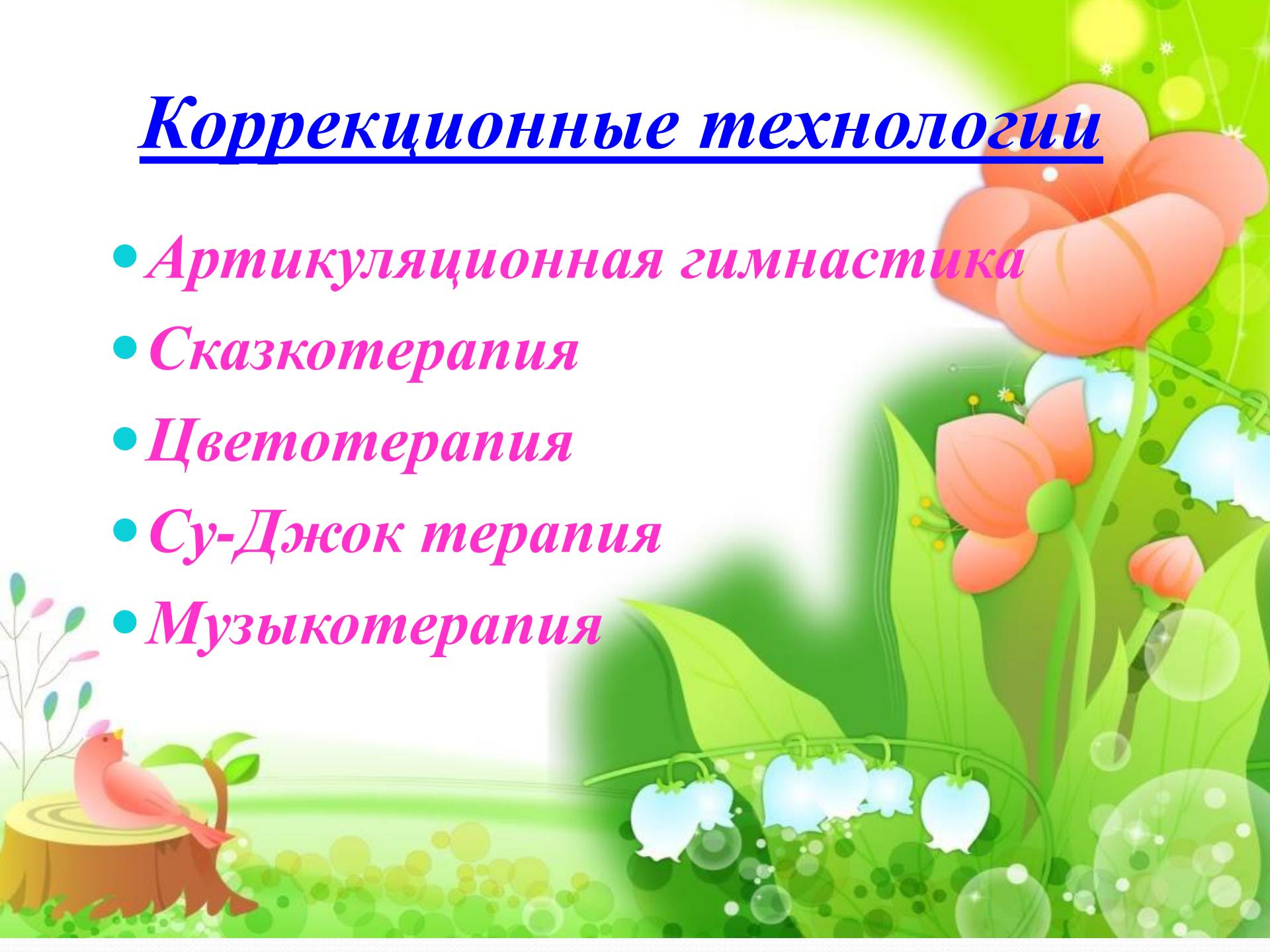
- *Динамические паузы*
- *Подвижные и спортивные игры*
- *Релаксация*
- *Гимнастика пальчиковая*
- *Гимнастика для глаз*
- *Гимнастика дыхательная*
- *Бодрящая гимнастика*

Технологии обучения здоровому образу жизни

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Точечный массаж

Коррекционные технологии

- *Артикуляционная гимнастика*
- *Сказкотерапия*
- *Цветотерапия*
- *Су-Джок терапия*
- *Музыкотерапия*



Гимнастика пальчиковая

- В гости к пальчику большому
- Приходили прямо к дому:
- Указательный и средний,
- Безымянный и последний,
- Сам мизинчик-малышок
- Постучался на порог.
- Вместе пальчики друзья
- Друг без друга им нельзя.



- *Способствует овладению навыкам мелкой моторики*
- *Помогает развивать речь*
- *Повышает работоспособность коры головного мозга*
- *Развивает психические способности: мышление, память, воображение*
- *Снимает тревожность*

Дыхательная гимнастика

- *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 кисло- и лимфоснабжения*
- *Повышает общую сопротивляемость организма*



Су-Джок терапия

- *Воздействует на биологически активные точки организма*
- *Стимулирует речевые зоны коры головного мозга*
- *Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом*
- *Развивает мелкую моторику рук*
- *Развивает память, внимание, связную речь*



«С мячиком дружу»

Я мячом круги катая,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.



«Веселая игра»

В ручку правую возьмём, В кулак его сожмём.
Раз сжимаем, два сжимаем
Шарик мы не выпускаем.
В ручку левую возьмём, В кулак его сожмём.
Раз сжимаем, два сжимаем
Шарик мы не выпускаем.
Мы положим шар на стол
И посмотрим на ладошки,
И похлопаем немножко,
Потрясём свои ладошки.
Мы немного отдохнём, Заниматься мы начнём.



Массаж пальцев эластичным кольцом.

Раз-два-три-четыре-пять, (разгибать пальцы по одному)

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтобы показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.



«Волшебный шарик»

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Этот шарик непростой, (любуемся шариком на левой ладошке)

Он колючий вот какой. (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть И ладошки согревать. (катаем шарик горизонтально)

Раз катаем, два катаем

И ладошки согреваем. (катаем шарик вертикально)

Катаем, катаем, катаем

Сильней на шарик нажимаем. (катаем шарик вертикально)

Как колобок мы покатаем,

Сильней на шарик нажимаем. (катаем шарик в центре ладошки)

Точечный массаж и самомассаж



- Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье
- Является профилактикой простудных заболеваний
- Повышает жизненный тонус у детей
- Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

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

Релаксация

- Учит детей расслабляться
- Способствует концентрации внимания
- Помогает снять напряжение
- Снимает возбуждение



Музыкаотерапия

- *Повышает иммунитет детей*
- *Снимает напряжение и раздражительность*
- *Снимает головную боль*
- *Восстанавливает спокойное дыхание*



*Применение в работе ДОУ
 здоровьесберегающих технологий,
 повышает результативность
 воспитательно-образовательного
 процесса, формирует у педагогов и
 родителей ценностные ориентации,
 направленные на сохранение и
 укрепление здоровья воспитанников.*

*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменим
его.*

*Здоровье не купишь, никто не
продаст.*

*Его берегите, как сердце, как
глаз!!!*



ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- Выполнять режим дня
- делать по утрам зарядку
- есть полезную пищу
- много двигаться
- мыть много раз в день руки
- здоровый сон
- заниматься спортом

