

Современные здоровьесберегающи е технологии в детском саду



Здоровьесберегающие технологии -

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



Задачи здравьесбережения

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



Современные здравьесберегающие технологии:

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



Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки.



Ритмопластика - является музыкально-ритмическим психотренингом



Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки.



Релаксация – снижение тонуса скелетной мускулатуры.



Пальчиковая гимнастика – гимнастика кистей рук, сопровождается короткими стихами.



Гимнастика для глаз - комплекс упражнений для профилактики хорошего зрения.





Дыхательная гимнастика
-комплекс упражнений
основанный на
дыхательной функции
организма.



Бодрящая гимнастика –
гимнастика после сна.



Корригирующая
гимнастика- система
специальных физических
упражнений
гимнастического характера,
применяемых с целью
устранения дефектов

**Ортопедическая гимнастика -
это здоровьесберегающая
технология сохранения и
стимулирования здоровья.**



Технологии обучения здравому образу жизни

Физкультурное занятие. На занятиях по физкультуре развиваются физические качества и уровень физической подготовленности детей в соответствии с их возможностями, формируется опорно-двигательный аппарат, ловкость, гибкость, координация.



Самомассаж - это массаж,
выполняемый самим ребёнком .



Точечный самомассаж -
относится к рефлексотерапии,
местом его воздействия
являются рефлексогенные
зоны, раздражение которых
вызывает целенаправленную
рефлекторную реакцию на
определенный орган или
систему.





Коммуникативные игры -
это совместная
деятельность детей,
способ самовыражения,
взаимного сотрудничества



Игротренинги и
игротерапия - метод
психотерапевтического
воздействия на детей с
использованием игры.



Биологическая обратная
связь (БОС) – способ
получения
дополнительной
информации о работе

Коррекционные технологии



Сказкотерапия - течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории.

Психогимнастика - специальные упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка





Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции



Арт-терапия - это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве.



Технологии музыкального воздействия - используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения

Основные принципы здоровьесбережения

- принцип «Не навреди! »;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий





Спасибо за внимание