

# 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

## здоровьесбережения

- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной



способности

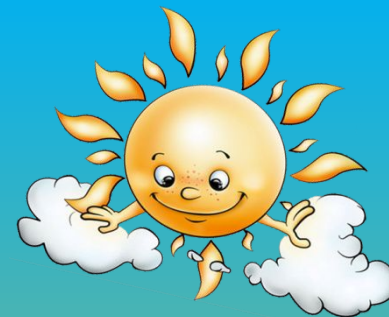
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального

# Современные здоровьесберегающие технологии:

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



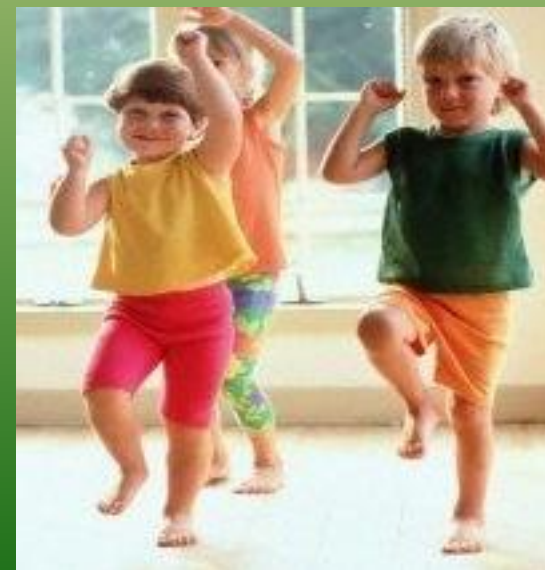
# Технологии сохранения и стимулирования здоровья



**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.



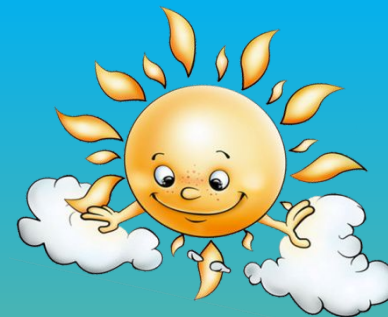


# Технологии обучения здоровому образу жизни

**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**