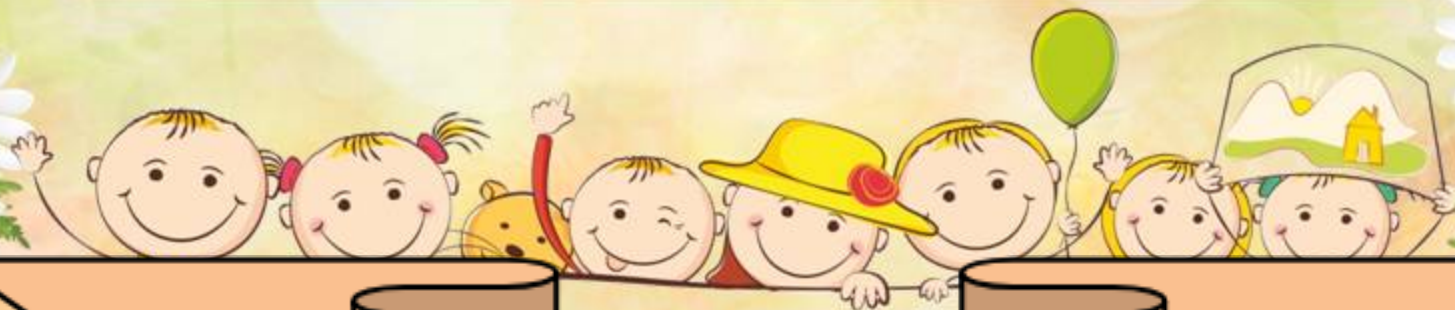


*Здоровьесберегающие технологии в  
режиме дня дошкольника.*



*Пастушенко Алла  
Валерьевна  
АН ДОО «Алмазик» – д/с №46  
2023г.*



*«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***







## ***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.*
- Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научит использовать полученные знания в повседневной жизни.*

*Приоритетная задача дошкольного образования –*

*сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.*



# *Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании*

- ✓ *Медико-профилактические*
- ✓ *Физкультурно-оздоровительные*
- ✓ *Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*
- ✓ *Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования*
- ✓ *Валеологического просвещения родителей*
- ✓ *Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду*





# Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

## Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы

Подвижные, спортивные игры

Ритмопластика

Релаксация

Гимнастика для глаз

Пальчиковая гимнастика

Гимнастика дыхательная

Гимнастика пробуждения

Закаливающие процедуры

Ходьба по «дорожке здоровья»

Технологии эстетической направленности

## Технологии обучения ЗОЖ

Занятие по физической культуре (сюжетные, занятия-путешествия)

Игротренинги, игротерапия

Коммуникативные игры

Дни здоровья

Самомассаж

Точечный массаж

## Коррекционные технологии

Арттерапия

Технологии музыкального воздействия

Сказкотерапия

Психогимнастика

Технология коррекции поведения

Фонетическая ритмика





*Технологии  
сохранения и  
стимулирования  
здоровья*

*Здоровьесберегающие  
образовательные  
технологии*

*Гимнастика  
пальчиковая*

*Гимнастика  
для глаз*

*Гимнастика  
дыхательная*

*Гимнастика  
ортопедическая*







## *Гимнастика пальчиковая*

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

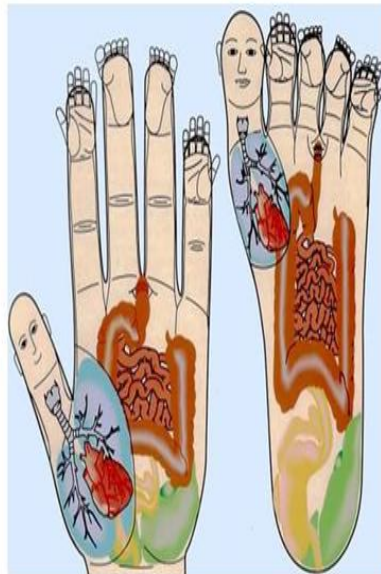


# СУ ДЖОК ТЕРАПИЯ -

ВОСТОЧНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ОРГАНИЗМА

(«Су» - кисть, «Джок»- стопа)



## Приемы Су Джок терапии:

- улучшают психоэмоциональное состояние детей,
- повышают физическую и умственную работоспособность,
- обогащают знания о собственном теле,
- развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику,
- оказывают стимулирующее влияние на развитие речи,
- способствуют общему укреплению организма.



# Упражнение №1

*Соединить ладони  
пальцами вперед. Су-  
Джок находится между  
ладонями.*

*Перемещать ладони  
вперед-назад, передвигая  
Су-Джок только мягкими  
частями ладоней.*

*5-6 движений*

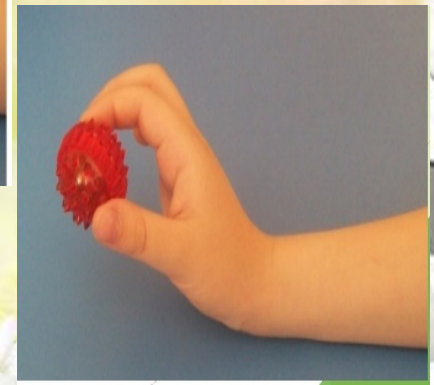
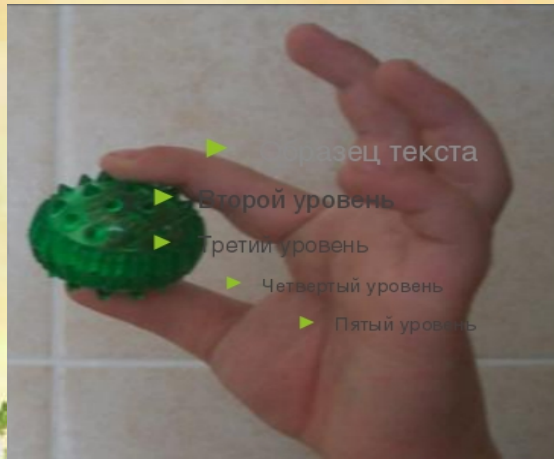





## Упражнение №2, 3

*Взять Су-Джок подушечками большого и указательного пальцев. Перетирающими движениями кончиками пальцев перекачивать его вперед-назад, слегка на него нажимая. Аналогично делать массаж кончиками других пальцев. 3-4 движения на каждый палец.*

*Су-Джок лежит на столе. Удерживая его подушечками указательных (безымянных, средних, мизинцев), поднять над столом, а затем опустить в исходное положение. Запястья упираются на*







*Массаж Су-Джок шарами (повторение слов и выполнение действий в соответствии с текстом)*

*Я мячом круги катаю,  
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.*





***Гимнастика для глаз  
рекомендуется использовать наглядный материал  
(ориентиры), показ педагога.***







## Динамическая пауза:

### Физзарядка для глаз.

- *Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-сек. Повторить 6-8 раз. Это упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.*
- *Быстрое моргание в течение 10-15 сек. Способствует улучшению кровообращения.*
- *Вращайте глазами, стараясь как можно больше увидеть по сторонам. И глаза быстро «сбросят» усталость.*







***Метка на стекле (по  
Аветисову)***

***Позволяет тренировать  
глазные мышцы, сокращение  
мышц хрусталика.***

***Способствует  
профилактике близорукости.***

***Ребенку предлагают  
рассмотреть круг,  
наклеенный на стекле,  
ответить, сколько на  
рисунке точек, затем  
перевести взгляд на самую  
удаленную точку за окном и  
рассказать, что он там  
видит.***

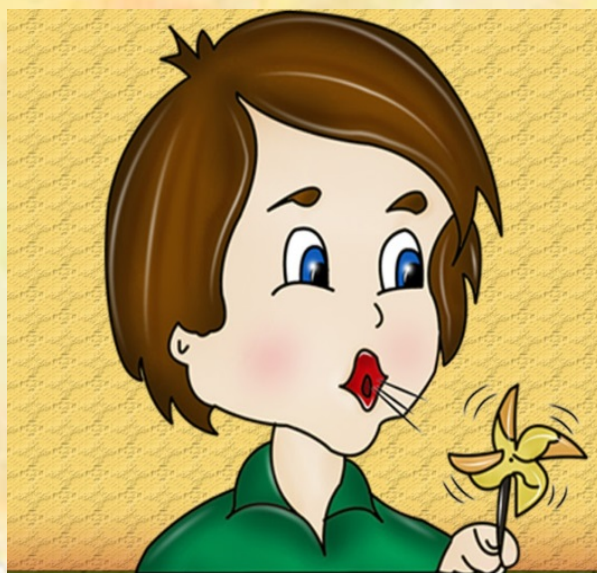
***Зрительно-  
пространственная  
активность (по  
Базарному)***

***Детям предлагают найти  
зрительный материал в  
пространстве группы. Это  
могут быть отгадки  
загадок, слова с заданными  
звуками и др.***





# *Дыхательная гимнастика*

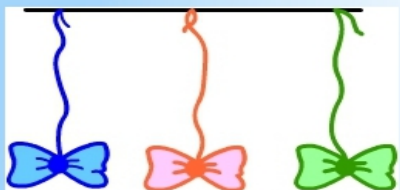




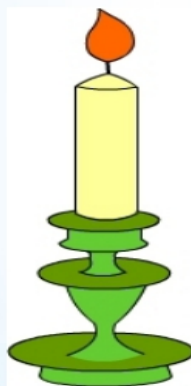


## Упражнения на развитие речевого дыхания

Лети, бабочка!



День рождения



Осенние листья



Вертушка



Песня ветра







## *Дыхательные упражнения для детей старшего возраста*

### *Музыкальный пузырьёк.*

*Поднести пузырьёк (высота около 7 см, диаметр горлышка 1-1,5 см) к губам, дуть в горлышко, извлекая из него звук. Нижняя губа должна слегка касаться края горлышка пузырьёка. Струя воздуха должна быть сильной. Дуть следует несколько секунд, не напрягаясь.*



### *Бульки.*

*В стакан, наполовину наполненной водой, опустите коктейльную трубочку и пусть ребенок подует в нее – пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность.*





## Физкультминутка -

кратковременные физические упражнения проводятся в средней, старшей и подготовительных группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуально напряжения.

Физкультминутка способствует смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. Она снимает утомление, восстанавливает эмоционально - положительное состояние ребенка.

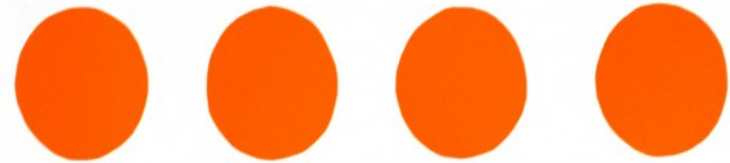
На физкультминутках можно широко использовать упражнения для кисти рук, включают также ходьбу и подскоки, 2-3 упражнения для плечевого пояса и рук, подтягивания, наклоны, повороты туловища.



**Сколько ёлочек зелёных  
Столько выполни наклонов**



**Сколько покажу кружков,  
Столько выполним прыжков**



**Сколько чёрточек до точки,  
Столько встанем на носочки.**

И.п. – о.с. При подъёме на носках  
Руки вверх – в стороны.



**Мы присядем столько раз,  
Сколько бабочек у нас**





# Физминутка

Будем считать  
Грибы собирать (наклоны)



Сколько яблок у черты,  
Столько раз подпрыгни ты



Сколько раз ударю в бубен,  
Столько раз дрова разрубим.

Стоя, ноги на ширине плеч,  
Руки в замок вверх.  
Резкие наклоны вперед – назад.

Наклониться столько раз,  
Сколько уток у нас





## *Точечный массаж помогает:*

- ❖ *Проводить профилактику простудных заболеваний*
- ❖ *Закаливание детей*
- ❖ *Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения*
- ❖ *Обучить навыкам проведения точечного массажа*





## *Алгоритм проведения «гимнастики пробуждения» после сна*

- *Музыкатерапия с разминкой*
- *Разминка в кроватках*
- *Элементы самомассажа и суставной гимнастики из положения лежа и сидя 3-4 минуты*
- *Дыхательные упражнения «Секреты воздуха» 30 сек.*
- *Имитационные упражнения разминки для мышц рук и ног, ходьба на месте около кроватей 1.2 мин.*
- *Бодрящая гимнастика игрового характера, босохождение, ходьба по коррегирующим дорожкам, «мокрые дорожки» 4-5 мин.*
- *Индивидуальные упражнения с простейшими детскими мини-тренажерами, массажерами 4-5 мин.*
- *Дыхательные упражнения на восстановление дыхания 30 сек.*
- *фитотерапия*








На музыкальных занятиях  
используются следующие виды  
оздоровления:

- ✓ Валеологические песенки;
- ✓ Пальчиковая гимнастика;
- ✓ Дыхательные упражнения;
- ✓ Артикуляционная гимнастика;
- ✓ Игроритмические упражнения;
- ✓ Игровой массаж;
- ✓ Музыкаотерапия.





**"Здоровье — это драгоценность и притом единственная, ради которой стоит не только не пожалеть времени, сил, труда и социальных благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной"**  
**Мишель Монтень**



# *Технология А.А. Уманской «массаж БАТ»*

- 1.Методика*
- 2.Как воздействовать*
- 3.Порядок воздействия*

