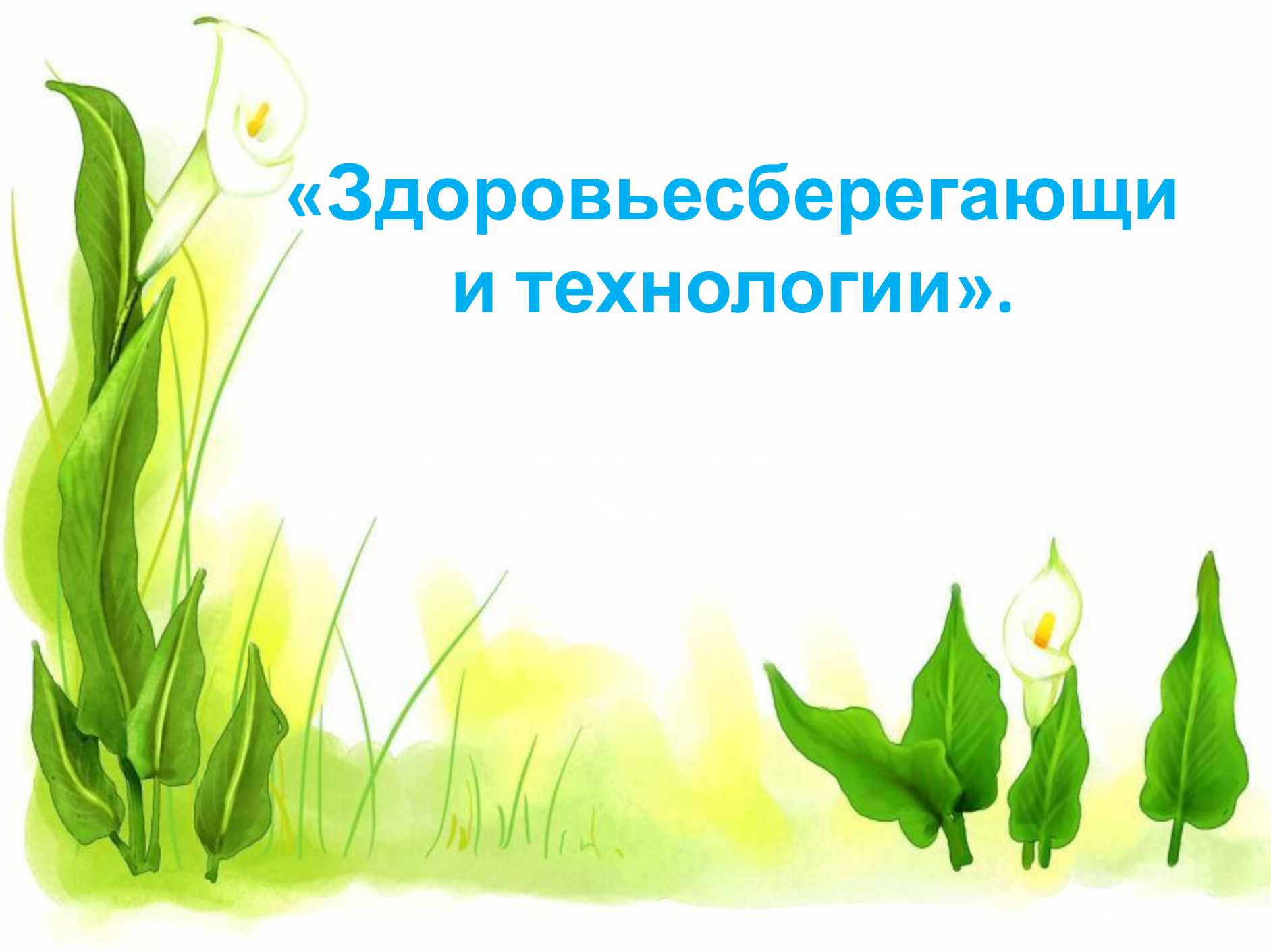




«Здоровьесберегающи и технологии».

**Над темой работала воспитатель
старшей группы «Почемучки»
Ежова Ирина Анатольевна**



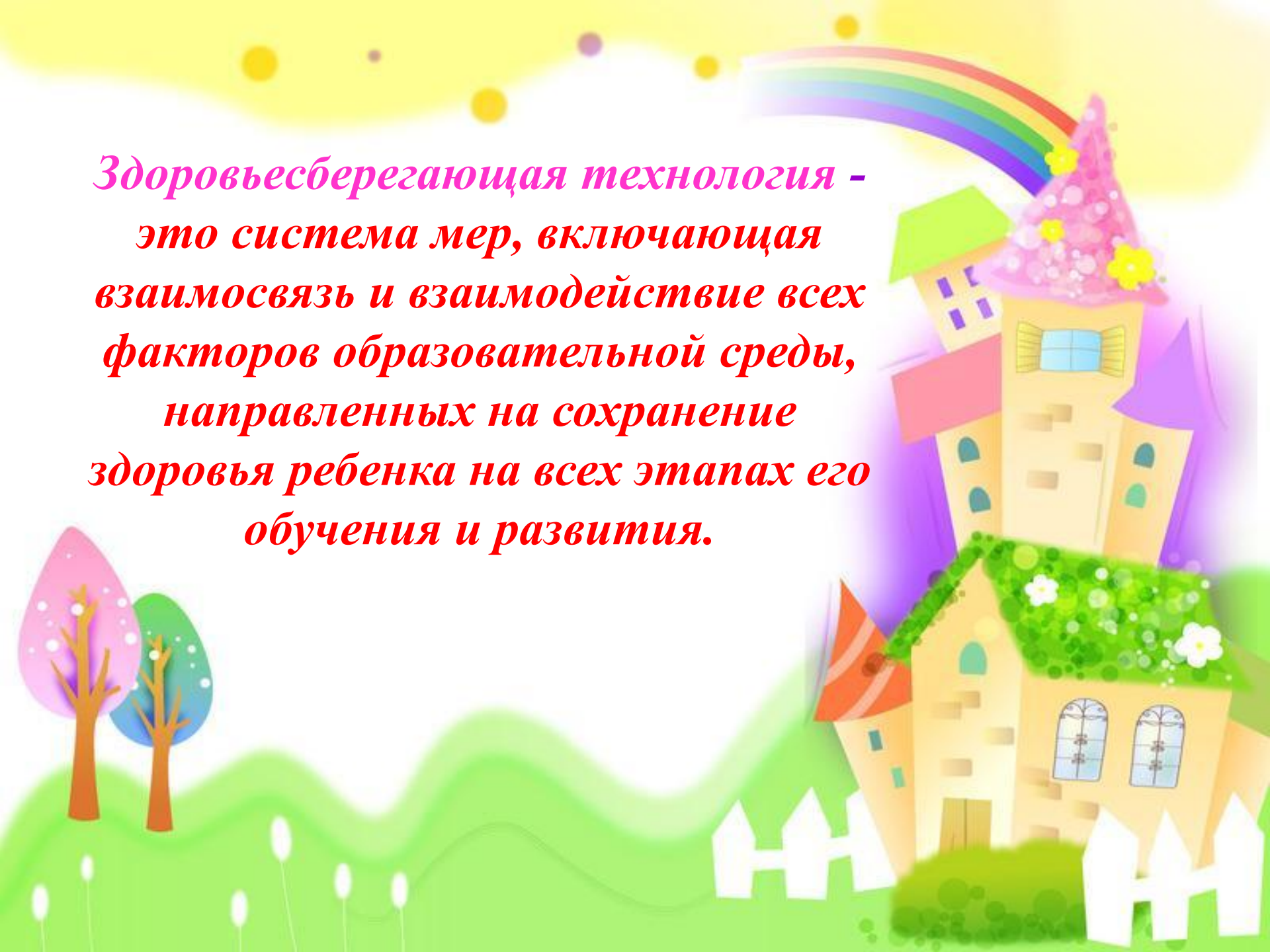


«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

Януш Корчак



*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.*



Начинаем по порядку, утром делаем

зарядку (каждодневное)

проведение утренней гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность.

Ежедневные физические упражнения способствуют выработыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.





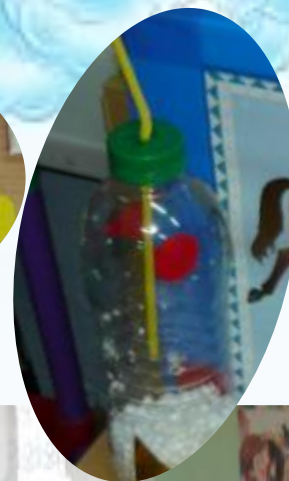
Пальчиковая гимнастика.



- 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 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)



Бодрящая гимнастика.

Как комплекс мер, направленных на обучение здоровому образу жизни. Это упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Можно выполнять эти упражнения на кроватках. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму ребенка в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья



Занятия по физической культуре.



Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.



Массаж и самомассаж.



Иглбол - помощник наш
Сейчас сделает массаж!



Основная цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем

жизнедеятельности. Это такие упражнения, как:

- катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями,
- катание ребристого карандаша,
- имитация скатывания коlobка, палочек, как в лепке,
- сжимание резиновых игрушек разной

ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ



Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

В детском саду подвижные игры имеют большое значение. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и при этом получают необходимую для развития информацию. Именно потому, что этот вид деятельности является важной частью процесса воспитания, каждый родитель должен знать, какие именно подвижные игры интересны дошкольникам. Ведь это поможет использовать их в домашней обстановке.



Релаксация

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



Музыкотерапия

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



СКАЗКОТЕРАПИЯ

Сказкотерапия или «лечение сказкой» – это новое молодое течение в прикладной психологии, которое используют психологи и педагоги. Суть сказкотерапии в том, что ребенок или взрослый составляют сказку, которая отражает трудности, возникшие перед ребенком, а затем вместе находят пути их решения.



Спасибо
за внимание!

Будьте здоровы!

