

# ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ



ВЫПОЛНИЛ: ПЕДАГОГ- ПСИХОЛОГ  
ЯКУБОВСКАЯ Д.М.

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ?

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ** – ЭТО ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОХРАНЕНИЕ, ПОДДЕРЖАНИЕ И ОБОГАЩЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

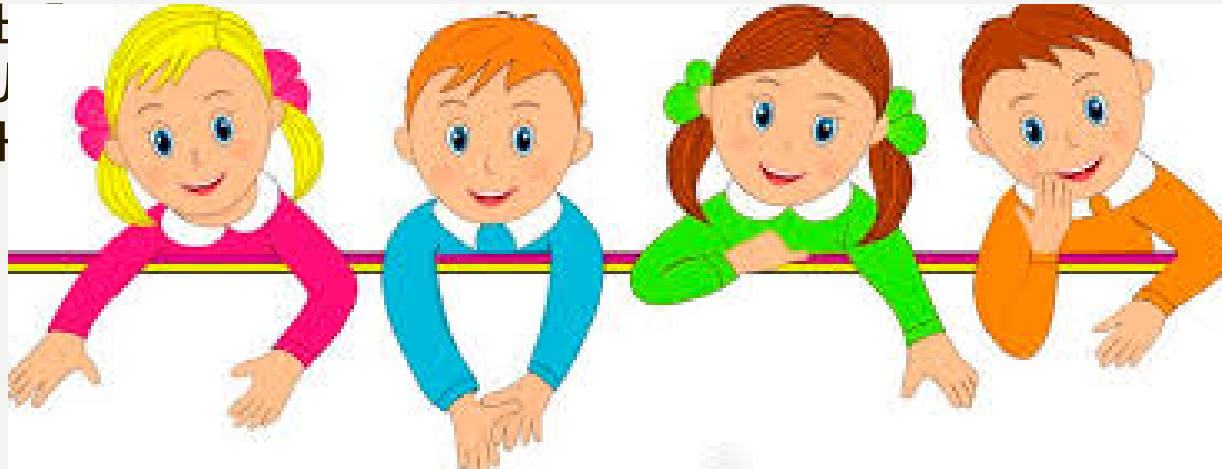
## ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ

ЗДОРОВЬЯ

2. ТЕХНОЛОГИИ

3. КОРРЕКЦИИ

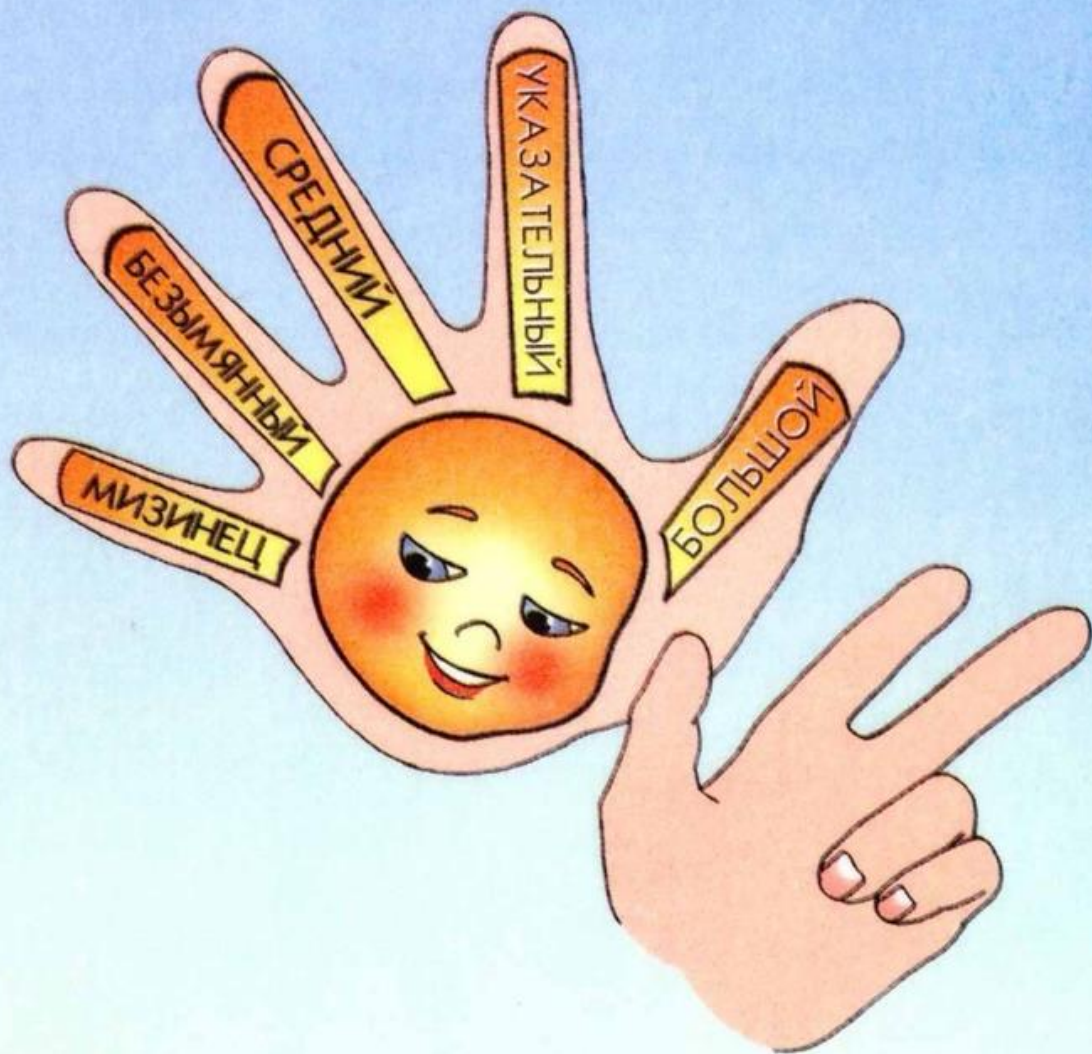


ЖИЗНИ.

# ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

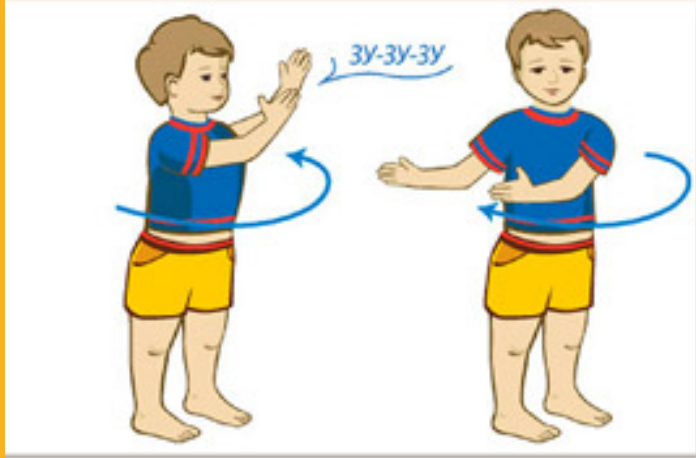


- Виды технологий:
- Пальчиковые гимнастика
- артикуляционная гимнастика
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- релаксация
- физ. минутки и динамические паузы
- Цель технологий:
  - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,
  - сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,
  - научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Пальчиковая гимнастика - тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

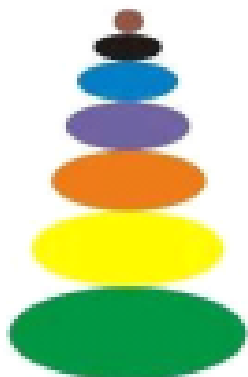


Дыхательная гимнастика - активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

## Гимнастика для глаз

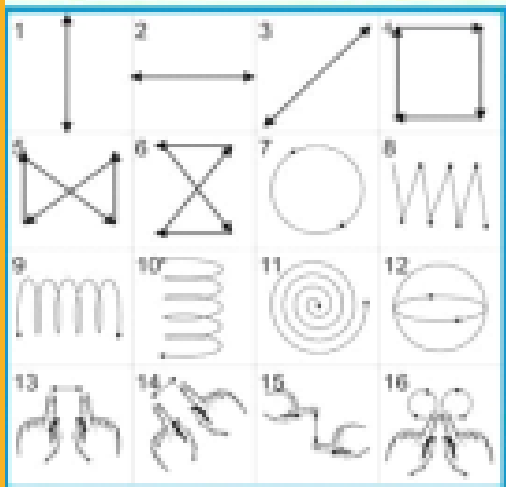


### Бумажные офтальмотренажеры:



- найди глазами две одинаковые пирамидки;
- сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т.д.;
- сколько у пирамидок колпачков красных, зеленых, желтых и т.д.;
- сколько всего колец у всех пирамидок?
- Сколько всего колпачков?

- ❖ Движение глазного яблока по заданным направлениям
- ❖ Самомассаж
- ❖ Использование бумажных офтальмотренажеров



Гимнастика для глаз - способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям и с использованием стихов.



Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Движения в сочетании со словами представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей положительно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова, аритмическая пульсация с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма. Также можно использовать видео двигательно-речевые физминутки.





**Релаксация** - самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя-это расслабиться. Релаксация является одним из нетрадиционных способов оздоровления дошкольников. Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. С помощью релаксации можно успокоить «разгулявшегося» ребёнка. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу нужно ее предварительно сильно напрячь. Релаксация помогает сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.



# ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

К технологии обучения здоровому образу жизни относятся:

- Физкультурное занятие
- Проблемно-игровые ситуации
- Коммуникативные игры
- Игротерапия
- Самомассаж



Игротерапия- основана на естественном средстве самовыражения детей – игре. В игротерапии дети «проигрывают» проблемы так же, как взрослые проговаривают их. В игре у ребенка есть возможность выразить накопленные чувства, напряжение, агрессию и страх. Проигрывая эти чувства, ребенок выражает их вовне, осознает, что они у него есть, учится с ними справляться.



## **Игровой самомассаж как одна из форм оздоровления детей в детском саду.**

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Проводится в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке.



Играя с детьми в коммуникативные игры, взрослые оказывают практическую помощь детям в социальной адаптации; развивают средства невербальной коммуникации: мимику, пантомиму, жестикуляцию; создают позитивное отношение к собственному телу и развивают способность управлять им; развивают умение понимать друг друга; вникать в суть полученной информации; учат определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью выразительных движений и речи; воспитывают доверительное отношение друг к другу; развивают невербальное воображение, образное мышление.

# КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.

Коррекционные технологии- направлены на обеспечение психического и социального здоровья ребенка дошкольника.

Основная задача технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения его со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

Виды технологий - арттерапия, пескотерапия, сказкотерапия, психогимнастика.

# ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПСИХОГИМНАСТИКИ В ДОУ



Психогимнастика- это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы). Преодолеваются барьеры в общении детей, снимается психическое напряжение, развивается лучшее понимание себя и других, создаются возможности для самовыражения ребенка.





# СКАЗКОТЕРАПИЯ

Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.



Пескотерапия- развивает способности ребенка, речи, мышления, снятия эмоционального напряжения. Песочная терапия дает возможность создавать символические образы, отражающие неповторимый, внутренний мир ребенка. Снимает эмоциональное напряжение, развивается самостоятельность и ответственность ребенка, развивается самооценка и в приобретаются навыки общения, развиваются творческие способности ребенка.



Арттерапия - это увлекательный, эффективный и не слишком затратный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Работа с мандалами, рисование под музыку, выкладывания под музыку нитками различных изображений и т.д.





Музыкотерапия – это техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на:

- здоровый образ жизни;
- отсутствие психического напряжения в процессе общения;
- позитивный эмоциональный настрой детей и доброжелательного отношения к окружающим;
- коррекцию эмоциональной сферы;
- снижение тревожности, формирование адекватной самооценки;
- коррекцию нарушений поведения детей.