

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ





В средней группе №7 применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

- утренняя гимнастика;
 - динамический час;
 - водные процедуры (умывание рук до локтя и лица водой комнатной температуры после пробуждения);
 - растирание сухой рукавицей;
 - хождение по корригирующим дорожкам;
 - комплексы упражнений на профилактику плоскостопия;
 - комплексы дыхательных упражнений;
 - точечный массаж;
 - су-джок терапия;
 - психогимнастика, релаксационные упражнения;
 - физминутки;
 - пальчиковая гимнастика;
 - подвижные игры;
 - регулярные физкультурные занятия и досуги.
- 

Точечный массаж — один из самых древних методов лечения. Это очень полезная процедура, ведь благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья малыша и предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет.



Дыхательная гимнастика - это комплекс специализированных **дыхательных упражнений**, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка **органов дыхания**, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних **дыхательных** путей.



Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности.



Гимнастика после сна по праву считается одним из самых важных **режимных моментов в ДОУ**. Она имеет оздоровительную направленность: повышает адаптивные возможности детского организма.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.



Растирание сухой варежкой – мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2 – 4 раза снижаются простудные заболевания; оказывающее общеукрепляющее воздействие на организм, повышающее тонус ЦНС, улучшающее кровообращение, нормализующее обмен веществ. Первое условие закаливания с помощью сухой варежки – процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически, каждый день. Второе условие – продолжительность процедур увеличивается постепенно. Третье условие – обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.



Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.



Работа по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата детей должна планироваться ежедневно, в системе, начиная с раннего детства в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности.



Су-Джок терапия - метод точечного воздействия на кисть и стопу. Оздоровительный эффект предлагаемого метода основан на том, что на теле человека имеются системы соответствия - участки тела, куда проецируется анатомическое строение человека в уменьшенном виде. Организм и системы соответствия активно взаимодействуют. Малейшая патология в органе отражается в зоне его проекции, а стимуляция этой зоны оказывает нормализующее действие на орган.



Босохождение по корригирующим дорожкам





Спасибо за внимание!

Выполнили: Лямкина Т.В.

Террей Е.Г.