

*Здоровьесберегающие
технологии
в воспитательно –
образовательном процессе*



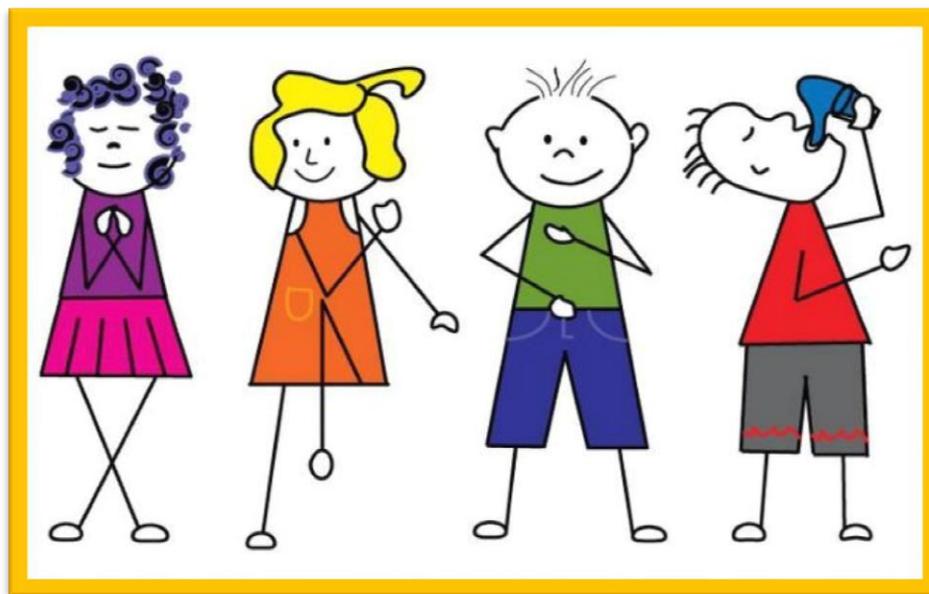
Выполнила: Святец Ольга Николаевна

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- ▶ технологии сохранения и стимулирования здоровья;*
- ▶ технологии обучения здоровому образу жизни;*
- ▶ коррекционные технологии.*



Кинезиология для дошкольников



Кинезиология -

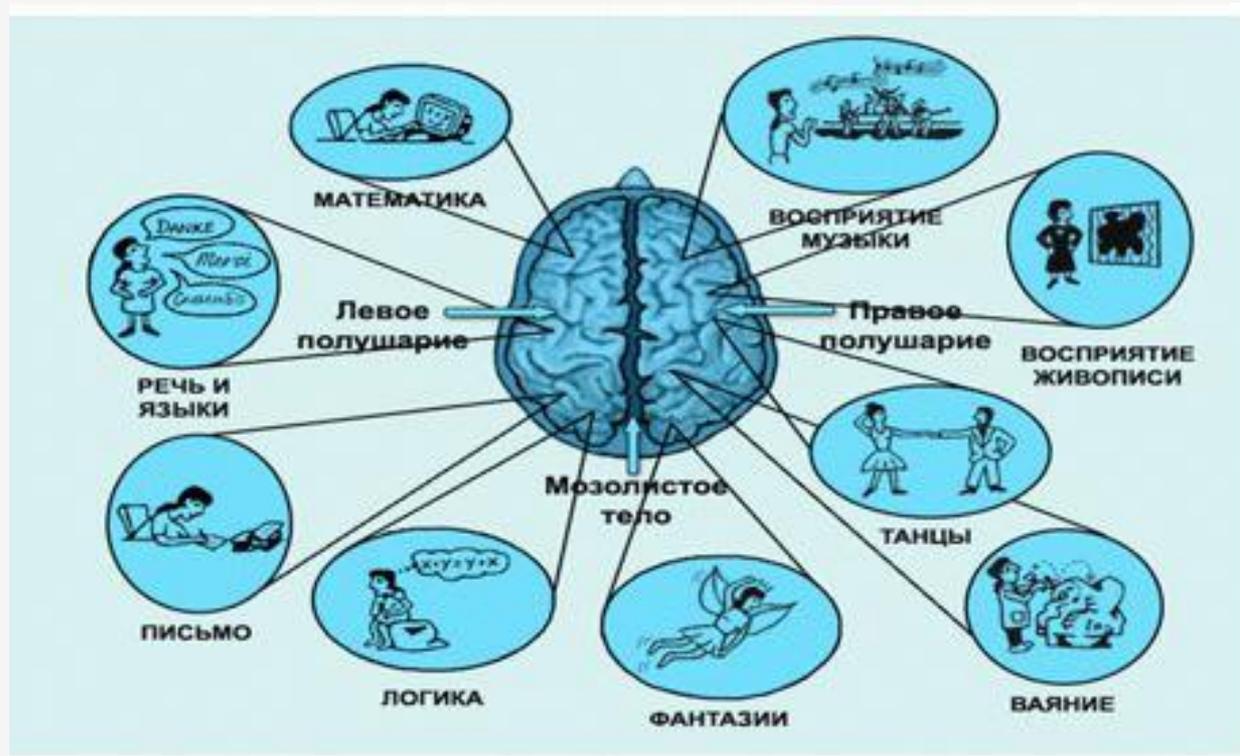
наука о развитии головного мозга через движение.

Кинезиологические упражнения:

- Повышается стрессоустойчивость;*
- Синхронизируется работа полушарий;*
- Улучшается мыслительная деятельность*
- Улучшается память, внимание.*



Основы кинезиологии



Что включают в себя комплексы кинезиологических упражнений?

- Дыхательные упражнения;*
- Глазодвигательные упражнения;*
- Телесные упражнения;*
- Упражнения для развития мелкой моторики;*
- Упражнения на релаксацию;*
- Растяжки.*



Дыхательные упражнения

способствует нормализации и оптимизации организма и его работы в целом.



«Задуть свечу»

«Ныряльщик»

«Надуй шарик»

«Дышим носом»



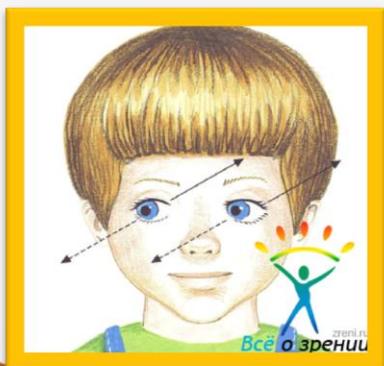
Глазодвигательные упражнения

«Глаза и язык»

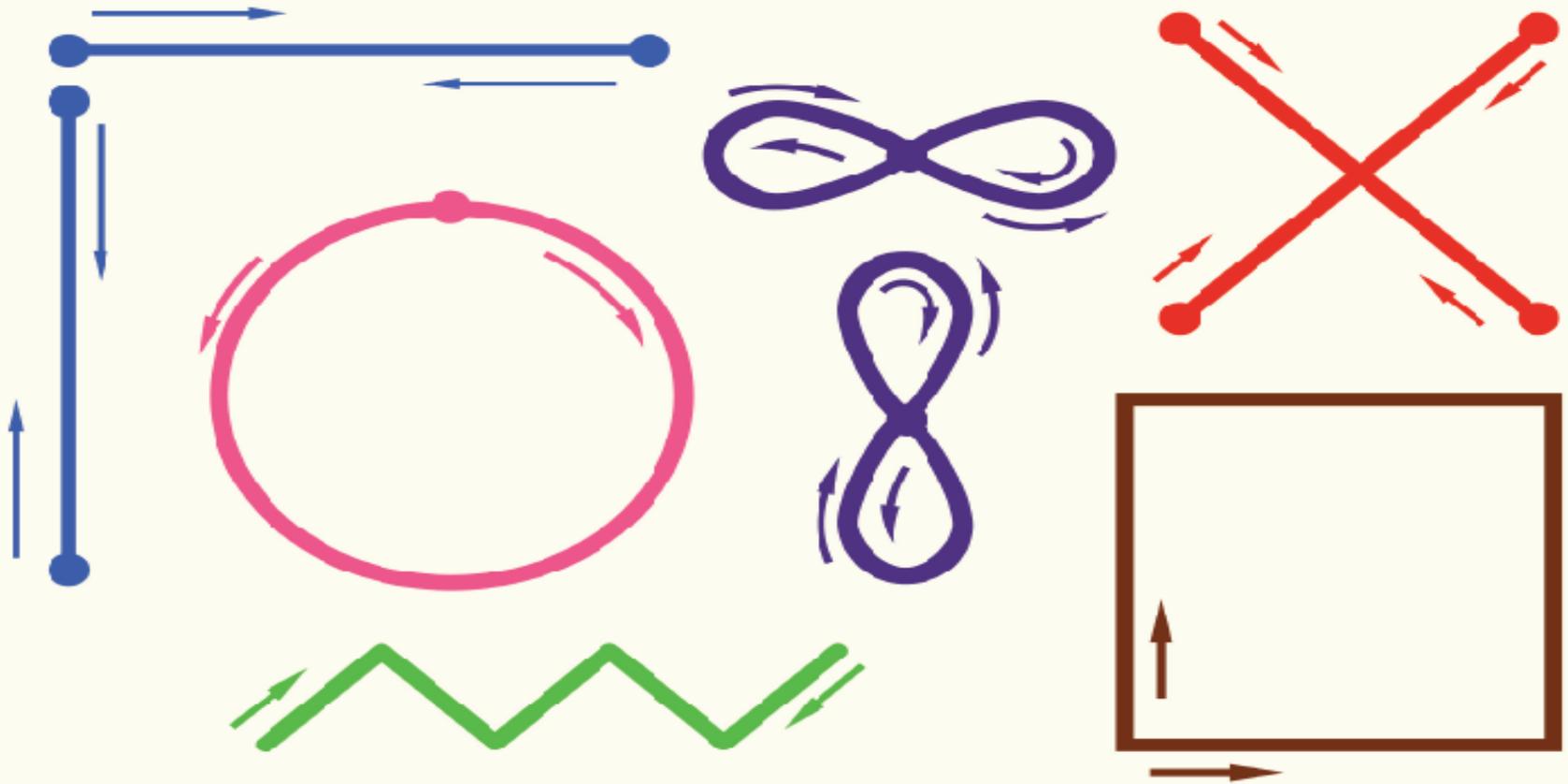
«Восьмерка»

«Глазки»

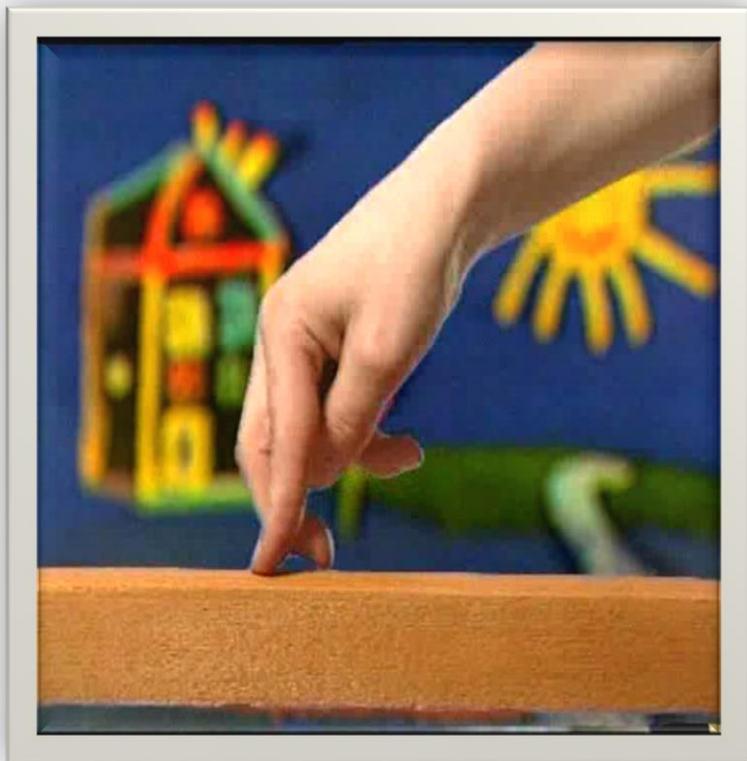
«Глаз-путешественник»



Упражнения для глаз



Пальчиковая гимнастика



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



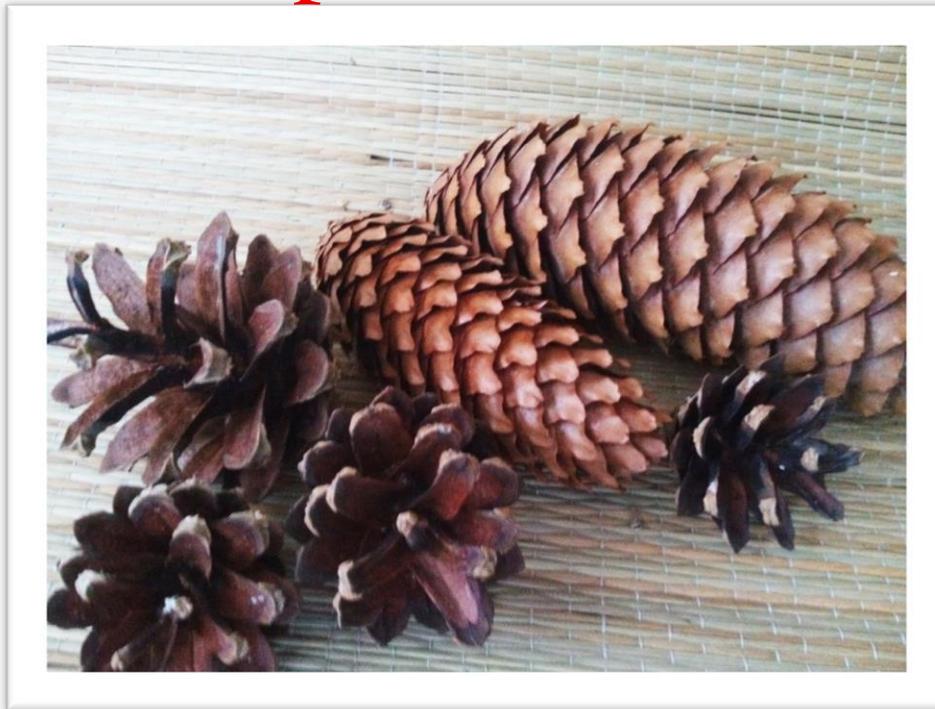
*«Истоки способностей и дарования детей
– на кончиках их пальцев. От пальцев,
образно говоря, идут тончайшие нити –
ручейки, которые питают ум ребенка.
Другими словами, чем больше
мастерства в детской руке, тем умнее
ребенок» (В. Сухомлинский)*



Масаж с грецкими орехами



Массаж с использованием природного материала - шишек



Массаж с разными крупами и бусами



Упражнения на развитие мелкой моторики

«Кулак-ребро-
ладонь»

«Колечко»

«Лезгинка»



Су – Джок терапия



Су-Джок терапия

нормализует мышечный тонус, при этом содействуя снижению двигательной и эмоциональной расторможенности; воздействует на биологически активные точки по системе Су – Джок, при этом стимулирует речевые зоны коры головного мозга.



Достоинство терапии

Су-Джок:

- Высокая эффективность*
- Абсолютная безопасность*
 - Универсальность*





Телесные упражнения



«Перекрестное
марширование»

«Мельница»

«Робот»

«Колено-локоть»



Растяжка



“Сорви яблоки” “Снеговик” “Дерево”



Релаксация



«Путешествие на облаке»

«Ковер-самолет»

«У моря»

«На лугу»

«Игры в сухом бассейне»



Условия:

- Занятия проводятся утром;
- Занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.



Самомассаж



Десять золотых правил здоровьесбережения

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

*Будьте
здоровы!*

