



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮ ЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

БИКЕЕВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА,  
ВОСПИТАТЕЛЬ

# СХЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

- Выявление особенностей нервно-психического здоровья и развития каждого ребенка.
- Формирование у детей знаний о здоровье и здоровом образе жизни.
- Воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Развитие мотивационных установок по профилактике болезней.
- Совершенствование практических навыков здорового образа жизни у детей.

# ОСНОВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СИСТЕМЫ:

- Соблюдение режима дня соответственно возрасту и психофизическому состоянию детей.
- Соблюдение двигательной активности детей в течение дня.



# В СВОЕЙ РАБОТЕ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ

разнообразные здоровьесберегающие технологии



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



# ПОДВИЖНЫЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, СОРЕВНОВАНИЯ



# ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ

- Комплексы физ. минуток
- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Гимнастика для глаз и пр.



# ФИЗМИНУТКИ



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



# АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

**Окошко (БЕГЕМОТ)**

- широко открыть рот – «жарко»
- закрыть рот – «холодно»

**Чистим зубки**

- улыбнуться, открыть рот
- кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы

**Месим тесто**

- улыбнуться
- пошепелять языком между зубами – «пя-пя-пя-пя»
- покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)

**Чашечка**

- улыбнуться
- широко открыть рот
- высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т. е. слегка приподнять кончик языка)

**Дудочка**

- с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуть)

**Заборчик (ЛЯГУШКА)**

- улыбнуться, с напряжением облизать сомкнутые зубы

**Малая**

- зубы в улылке
- приоткрыть рот
- кончиком языка поглаздать («покрасить») небо

**Грибочек**

- улыбнуться
- поцокать языком, будто едешь на лошадке
- присосать широкий язык к небу

**Киска**

- зубы в улылке, рот открыт
- кончик языка упирается в нижние зубы
- выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы

**Поймаем мышку**

- зубы в улылке
- приоткрыть рот
- произнести «а-а» и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик)

**Лошадка**

- вытянуть губы
- приоткрыть рот
- поцокать «уэ-уэ» языком (как цокают копытами лошадки)

**Пароход гудит**

- зубы в улылке
- открыть рот
- с напряжением произнести долгое «и-и-и...»

**Вкусное варенье**

- улыбнуться
- открыть рот
- широким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу

**Шарик**

- надуть щеки
- сдуть щеки

**Гармошка**

- улыбнуться
- сделать «грибочек» (т. е. присосать широкий язык к небу)
- не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)

**Барабаничек**

- улыбнуться
- открыть рот
- кончик языка за верхними зубами: «дз-дз-дз...»

**Парашиютки**

- на кончик носа положить ватку
- широким языком в форме «чашечки», прижавшим к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх

**Загнуть мяч в ворота**

- «вытолкнуть» широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота)
- дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать)

**Слоник пьет**

- вытянуть вперед губы трубочкой, образовать «хобот слоника»
- «набирать водичку», слегка при этом прищмокивая

**Индюки болтают**

- языком быстро дигать по верхней губе – «бл-бл-бл...»

**Орешки**

- рот закрыт
- кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки
- на щеках образуются твердые шарики – «орешки»

**Качели**

- улыбнуться
- открыть рот
- кончик языка за верхние зубы
- кончик языка за нижние зубы

**Часики**

- улыбнуться, открыть рот
- кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой

**Блинчик**

- улыбнуться
- приоткрыть рот
- положить широкий язык на нижнюю губу

# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

## Комплекс 1

- И. п. — сидя за столом.
- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
  - Движения глазами яблоками.
  - глаза вправо-вверх.
  - глаза влево-вверх.
  - глаза вправо-вниз.
  - глаза влево-вниз.
- Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.
3. Самомассаж.  
Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.



## Комплекс 2

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5—6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5—6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.
3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 с. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.



## Комплекс 3

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.
- Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазами яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
- Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.



## Комплекс 4

- Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.
- Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.  
Закрывать глаза, расслабить веки, 10—15 с.
- Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.



# ЭЛЕМЕНТЫ СТРЕТЧИНГА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ



# СТРЕТЧИНГ ЭТО:

- хорошая осанка;
- снижение травматизма;
- избавление от болей в спине и мышцах;
- подвижность тела;
- быстрое усвоение танцевальных программ;
- здоровое тело и бодрый дух;

# САМОМАССАЖ



# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ



# РЕЛАКСАЦИЯ



# ЧЕСНОКОТЕРАПИЯ



# УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА



# ЗАКАЛИВАНИЕ

- Воздухом (проветривание, воздушные ванны, босохождение, прогулки).
- Водой (интенсивное закаливание, умывание обычное и обширное, полоскание рта, обливание ног в летний период).
- Солнечные ванны.



# БОСОХОЖДЕНИЕ



# ПРОГУЛКИ



# ИНТЕНСИВНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ



# ИОНИЗАЦИЯ И УВЛАЖНЕНИЕ ВОЗДУХА



# СОЛЕВЫЕ ЛАМПЫ



# КЕДРОТЕРАПИЯ



# БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА



# КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ



# КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ ПРИЗВАНЫ:

- Развивать открытость, умение выражать интерес друг к другу и свое отношение к другим.
- Развивать коммуникативные навыки и умение без насилия разрешать конфликты.
- Обучить эффективным способам общения.
- Дать возможность почувствовать себя самостоятельным и уверенным в себе человеком.
- Скорректировать аффективное поведение.
- Помочь приобрести навыки саморасслабления.

# МУЗЫКОТЕРАПИЯ:



- Это естественная форма коррекции эмоциональных состояний детей
- Прослушивание произведений классической музыки или звуков природы помогает детям снять напряжение, успокоиться и сосредоточиться.

# СКАЗКОТЕРАПИЯ:



- Это древнейших метод воспитания, передачи социального опыта, традиций и менталитета.
- Сказка призвана помочь человеку раскрыть внутренние переживания, конфликты, преодолеть трудности, замкнутый характер, объяснить в яркой образной форме правила и нормы поведения.

# ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ:



- Это древнейших метод воспитания, передачи социального опыта, традиций и менталитета.
- Сказка призвана помочь человеку раскрыть внутренние переживания, конфликты, преодолеть трудности, замкнутый характер, объяснить в яркой образной форме правила и нормы поведения.

# ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ, СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ПРАЗДНИКИ



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПОМОГАЕТ:

- создать адекватные условия для развития, обучения и оздоровления детей;
- сохранить их здоровье, повысить двигательную активность и умственную работоспособность;
- снять психоэмоциональное напряжение и сформировать положительный эмоциональный настрой у воспитанников.