

**Консультация - презентация для педагогов  
«Здоровьесберегающие технологии  
в дошкольном образовательном учреждении».**

**Буланчикова И.Н.,  
инструктор по физической культуре  
МДОУ детский сад № 23 «Радость»  
г. Серпухов, Московская область  
Февраль 2021**

№ слайда	Фото слайда	Комментарии к слайду
1	<p align="center">Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении</p> 	<p align="center"><b>Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении</b></p>
2	<p>Здоровьесберегающие технологии – это технологии, которые направлены на сохранение, обогащение и поддержание здоровья, всех участников педагогического процесса детского образовательного учреждения: детей, педагогов, родителей и законных представителей ребенка.</p> 	<p>В соответствии с ФГОС ДО в дошкольном образовании здоровьесберегающие технологии – это технологии, которые направлены на сохранение, обогащение и поддержание здоровья, всех участников педагогического процесса детского образовательного учреждения: детей, педагогов, родителей и законных представителей ребенка.</p> <p>В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни.</p>
3	<p><u>Актуальность применения здоровьесберегающих технологий:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.);</li> <li>▪ детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском коллективе);</li> <li>▪ тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).</li> </ul>	<p>Актуальность применения здоровьесберегающих технологий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.);</li> <li>▪ детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском коллективе);</li> <li>▪ тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).</li> </ul>
		<p>Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогического процесса в детском саду.</p>
4	<p>Матвеева Т.Г. классифицирует здоровьесберегающие технологии на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ медико-профилактические;</li> <li>■ физкультурно-оздоровительные;</li> <li>■ образовательные;</li> <li>■ обеспечивающие благополучие ребёнка;</li> <li>■ здоровьесберегающие и здоровьесобогащающие педагогов;</li> <li>■ сохраняющие и стимулирующие здоровье;</li> <li>■ обучающие здоровому образу жизни;</li> <li>■ коррекционные.</li> </ul> 	<p>Так, Т. Г. Матвеева классифицирует здоровьесберегающие технологии на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ медико-профилактические;</li> <li>▪ физкультурно-оздоровительные;</li> <li>▪ образовательные;</li> <li>▪ обеспечивающие благополучие ребёнка;</li> <li>▪ здоровьесберегающие и здоровьесобогащающие педагогов;</li> <li>▪ сохраняющие и стимулирующие здоровье;</li> <li>▪ обучающие здоровому образу жизни;</li> <li>▪ коррекционные [Матвеева Т.Г. <i>Современные образовательные технологии в ДОУ // Педагогическое</i></li> </ul>

		<i>мастерство и педагогические технологии: материалы V Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 3 (5), стр. 292–295]</i>
5	<p>Д. Д. Шарипова и др. выделяют здоровьесберегающие технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стимулирующие (закаливание, физические нагрузки, приемы психотерапии и фитотерапии, медикаментозные средства - препараты железа, йода);</li> <li>• защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);</li> <li>• компенсаторно-нейтрализующие (дыхательная оздоровительная, пальчиковая гимнастика, физкультминутка, массаж, самомассаж, лечебная физкультура, психогимнастика, тренировки и другие);</li> <li>• информационно-обучающие (плакаты, листовки, брошюры, письма, которые адресованы детям, их родителям, педагогам и всем специалистам образовательных учреждений).</li> </ul>	<p>Д. Д. Шарипова, М. А. Исмаилова и Г. А. Шахмурова выделяют следующие здоровьесберегающие технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ стимулирующие (закаливание, физические нагрузки, приемы психотерапии и фитотерапии, медикаментозные средства – препараты железа, йода);</li> <li>▪ защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);</li> <li>▪ компенсаторно-нейтрализующие (дыхательная оздоровительная, пальчиковая гимнастика, физкультминутка, массаж, самомассаж, лечебная физкультура, психогимнастика, тренировки и другие);</li> <li>▪ информационно-обучающие (плакаты, листовки, брошюры, письма, которые адресованы детям, их родителям, педагогам и всем специалистам образовательных учреждений).</li> </ul>
6	<p>Смирнов Н. К. дает классификацию здоровьесберегающих технологий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Медико-гигиенические технологии.</li> <li>■ Физкультурно-оздоровительные технологии.</li> <li>■ Экологические здоровьесберегающие технологии.</li> <li>■ Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.</li> </ul> 	<p>Н. К. Смирнов дает следующую классификацию здоровьесберегающих технологий [Смирнов Н.К. <i>Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.</i> – М., АРКТИ, 2011. Стр. 89. – 274]:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медико-гигиенические технологии. Данные технологии включают в себя контроль и помощь в создании необходимых гигиенических условий и норм. Для реализации данной технологии осуществляются мероприятия, направленные на санитарно-гигиеническое просвещение воспитанников, организацию профилактических мероприятий и т.д.;</li> <li>2. Физкультурно-оздоровительные технологии. Цель – физическое развитие воспитанников: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Осуществляются на занятиях, в различных режимных моментах, в ходе самостоятельной двигательной активности детей;</li> <li>3. Экологические здоровьесберегающие технологии. Цель таких технологий – создание природосообразных, экологически оправданных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В ДОО это – обустройство территории, зеленые растения в помещениях, участие в природоохранных мероприятиях, обучение бережному использованию природных ресурсов;</li> <li>4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Так как сохранение здоровья является частным случаем главной задачи – сохранение жизни требования и рекомендации по обеспечению безопасности должны обязательно учитываться в интеграции общей системы здоровьесберегающих технологий.</li> </ol>

7	<p>Горбатова М.С. определяет здоровьесберегающие технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Технологии сохранения и стимулирования здоровья.</li> <li>■ Технологии обучения здоровому образу жизни.</li> <li>■ Коррекционные технологии.</li> </ul> 	<p>Более подробно представим классификацию здоровьесберегающих технологий, которой придерживаются М. С. Горбатова [Горбатова М.С. <i>Оздоровительная работа в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2013. Стр.36</i>], Э. И. Сафаргалина [Сафаргулина Э.И. <i>Виды здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 31 дек.2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 4 (7). Стр. 129–132</i>], Н. А. Харламова и И. А. Фролова:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.</li> <li>2. Технологии обучения здоровому образу жизни.</li> <li>3. Коррекционные технологии.</li> </ol>
8	<p><b>ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ</b></p> 	<p><b>ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ</b></p>
9	<p>Стретчинг</p> 	<p><b>Стретчинг</b> – оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм, а также на упражнениях ЛФК и корригирующей гимнастики.</p> <p>Автор методики «Игрового стретчинга» А. Г. Назарова отмечает, что эта методика не имеет возрастных ограничений. Дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.</p>
10	<p>Ритмопластика</p> 	<p><b>Ритмопластика</b> проводится с целью развития у детей музыкального слуха, чувства ритма, гибкости и пластичности, формировании правильной осанки. Во время проведения ритмопластики особое внимание обращает на величину физической нагрузки и ее соразмерность с особенностями возраста детей;</p>
11	<p>Физкультурные минутки Динамичными паузами</p> 	<p>Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются <b>физкультурные минутки</b>. Их еще называют <b>динамичными паузами</b>. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.</p> <p>Цель таких физкультурминуток заключается в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ смене вида деятельности;</li> <li>▪ предупреждении утомляемости;</li> <li>▪ снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ активизации кровообращения;</li> <li>▪ активизации мышления;</li> <li>▪ повышении интереса детей к ходу занятия;</li> <li>▪ создании положительного эмоционального фона.</li> </ul> <p>Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.</p> <p>Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий (элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики).</p>
12	<p>Подвижные и спортивные игры</p> 	<p><b>Подвижные и спортивные игры</b> используются для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач.</p> <p>Они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление. Могут проводиться на прогулке и в групповой комнате ежедневно.</p>
13	<p>Релаксация</p> 	<p><b>Релаксация.</b> Учит детей расслабляться; способствует концентрации внимания; помогает снять напряжение и возбуждение.</p> <p>При современном ритме жизни очень важно уметь расслабляться. В настоящее время мы практически не можем избежать большого количества повседневных стрессов. При этом, далеко не все умеют восстанавливаться, расслабляться и справляться с навалившимися стрессами самостоятельно. Умение восстанавливаться очень важно, так как это зачастую позволяет нам сохранять здоровье.</p> <p>Мы должны научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью используются упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Такие упражнения очень нравятся детям, потому что в них есть элемент игры. Они быстро и с удовольствием учатся умению расслабляться.</p>
14	<p>Технологии эстетической направленности</p> 	<p><b>Технологии эстетической направленности.</b></p> <p>Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса</p>

<p>15</p>	<p>Пальчиковая гимнастика</p> 	<p><b>Пальчиковая гимнастика.</b> Это комплекс упражнений, который служит основой для развития мелкой моторики, развивает координацию движения рук, что в свою очередь способствует развитию речевого центра головного мозга. Используется во всех видах занятий и в свободное время.</p> <p>Пальчиковая гимнастика – это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ осязательных ощущений;</li> <li>▪ координации движений пальцев и рук;</li> <li>▪ творческих способностей дошкольников.</li> </ul> <p>Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ массаж;</li> <li>▪ действия с предметами или материалами;</li> <li>▪ пальчиковые игры.</li> </ul> <p>Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.</p>
<p>16</p>	<p>Гимнастика для глаз</p> 	<p><b>Гимнастика для глаз.</b> Это система упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ снятия напряжения;</li> <li>▪ предупреждения утомления;</li> <li>▪ тренировки глазных мышц;</li> <li>▪ укрепления глазного аппарата.</li> </ul> <p>Для выполнения такой гимнастики достаточно 2 – 4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.</p> <p>Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.</p>
<p>17</p>	<p>Дыхательная гимнастика</p> 	<p><b>Дыхательная гимнастика.</b> Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.</p>

		<p>Использование дыхательной гимнастики помогает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ улучшить работу внутренних органов;</li> <li>▪ активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;</li> <li>▪ тренировать дыхательный аппарата;</li> <li>▪ осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;</li> <li>▪ повысить защитные механизмы организма;</li> <li>▪ восстановить душевное равновесие, успокоиться;</li> <li>▪ развивать речевое дыхание.</li> </ul> <p>На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3 – 6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.</p> <p>В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.</p> <p>Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением.</p>
18	<p style="text-align: center;">Гимнастика бодрящая</p> 	<p><b>Гимнастика бодрящая после дневного сна.</b> Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. В гимнастику после сна необходимо включать щадящие элементы закаливания, для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений и сочетать их с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем.</p>
19	<p style="text-align: center;">Гимнастика корригирующая</p> 	<p><b>Гимнастика корригирующая</b> (от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю) – разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника.</p> <p>Корригирующая гимнастика можно использовать встречается во всех режимных моментах</p>
20	<p style="text-align: center;">Гимнастика ортопедическая</p> 	<p><b>Гимнастика ортопедическая</b></p> <p>Ортопедическая гимнастика проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендована детям с плоскостопием как профилактика болезней опорного свода стопы.</p>

21	<p style="text-align: center;">Игротерапия</p> 	<p><b>Игротерапия</b></p> <p>В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ проявить эмоции, переживания, фантазию;</li> <li>▪ самовыразиться;</li> <li>▪ снять психоэмоциональное напряжение;</li> <li>▪ избавиться от страхов;</li> <li>▪ стать увереннее в себе.</li> </ul> <p>Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.</p>
22	<p style="text-align: center;">Оздоровительный бег</p> 	<p><b>Оздоровительный бег.</b> Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке. Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.</p>
23	<p style="text-align: center;"><b>ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ</b></p> 	<p><b>ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ</b></p>
24	<p style="text-align: center;">Физкультурная деятельность</p> 	<p><b>Физкультурная деятельность</b> проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультурные праздники и досуги и др.</p>
25	<p style="text-align: center;">Коммуникативные игры</p> 	<p><b>Коммуникативные игры</b></p> <p>Алгоритм проведения коммуникативной и речевой ритмической игры прост и сложен одновременно, так как в нём «готового» рецепта. Содержание игры всегда зависит от уровня развития коммуникативных навыков и самого руководителя группы, владения им способами художественно – творческой деятельности, готовности к сотрудничеству, и особенностей коммуникации участников группы. Алгоритм вариативен. Наличие в каждой игре всех элементов не обязательно</p> <p><u>Классификация коммуникативных игр:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Игры успокаивающие (релаксационные);</li> <li>▪ Игры на доверие;</li> <li>▪ Для развития произвольности поведения;</li> <li>▪ Игры знакомства друг с другом, создание положительных эмоций, развитие эмпатии;</li> <li>▪ Игры для снятия напряжения;</li> <li>▪ Игры на развитие внимания;</li> <li>▪ Игры на развитие музыкальных и творческих способностей</li> </ul>

26	<p>Занятия по формированию ЗОЖ</p> 	<p><b>Занятия по формированию здорового образа жизни.</b>          Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого в ДОО проводятся познавательные занятия и индивидуальная работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза – орган зрения», и т.д.</p>
27	<p>Самомассаж</p> 	<p><b>Самомассаж</b> – это массаж, выполняемый самим человеком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.</p>
28	<p>Точечный массаж</p> 	<p><b>Точечный массаж</b> помогает снять нервное напряжение, дает общее расслабление, улучшает работу внутренних органов и систем жизнедеятельности.          Проводится во время эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время с детьми старшего дошкольного возраста. Проводится в соответствии со специальной методикой. Рекомендовано детям, которые часто болеют простудными заболеваниями.</p>
29	<p><b>КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b></p> 	<p><b>КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b></p>
30	<p>ЛФК</p> 	<p><b>ЛФК</b>          Занятия ЛФК в детском саду имеют ряд преимуществ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Позволяют улучшить состояние опорно-двигательного аппарата ребенка.</li> <li>▪ Укрепляют здоровье, осуществляют всестороннее физическое развитие, а также своеобразную закалку организма.</li> <li>▪ Препятствуют развитию лордоза, сколиоза и плоскостопия.</li> <li>▪ Способствуют правильной работе дыхательной и сердечно-сосудистой системы.</li> <li>▪ Формируют правильную осанку, а также знания, как правильно ее держать.</li> <li>▪ Корректируют патологические состояния.</li> <li>▪ Приобретают базовые двигательные навыки и умения, которые пригодятся в дальнейшем.</li> </ul>

31	<p style="text-align: center;"><b>Сказкатерапия</b></p> 	<p><b>Сказкатерапия.</b> Суть сказкотерапии в том, что ребенок или взрослый составляют сказку, которая отражает трудности, возникшие перед ребенком, а затем вместе находят пути их решения. Герои сказок могут быть, как хорошо знакомые, так и придуманные самим ребенком.</p>
32	<p style="text-align: center;"><b>Песочная терапия</b></p> 	<p><b>Песочная терапия</b> – это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития.</p> <p>Полезность песочной терапии для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развивается мелкая моторика у детей дошкольного возраста.</li> <li>▪ Обширный простор для фантазии и мыслительной деятельности.</li> <li>▪ Регулируется мыслительный механизм.</li> <li>▪ На логопедических занятиях выполнение упражнений с песком помогает: логично выражать свои мысли; формированию диалогической речи дошкольников; нести ответственность за свои действия в игре; полагаться только на свои силы; стирать из головы психологические травмы и проблемы.</li> </ul>
33	<p style="text-align: center;"><b>Арт-терапия</b></p> 	<p><b>Арт-терапия</b> (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества – одно из направлений современной психотерапии, в котором основным средством достижения позитивных психологических изменений является творчество. В основном через рисование, создание коллажей, лепки, аппликация.</p>
34	<p style="text-align: center;"><b>Цветотерапия</b></p> 	<p><b>Технологии воздействия цветом или цветотерапия</b> – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, управлять своими эмоциями.</p> <p>Предложите детям выбрать цветовую карту, которая им нравится больше всего, а потом определите, соответствуют их чувства выбранному цвету.</p> <p>Ориентировочные эмоциональные значения цветов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>желтый - радость;</li> <li>красный - счастье;</li> <li>синий - обида, сосредоточенность;</li> <li>зеленый - спокойствие;</li> <li>голубой - мечтательность;</li> <li>серый - грусть;</li> <li>оранжевый - подъем, радостное удивление;</li> <li>коричневый - усталость.</li> </ul> <p>Рассмотрим, как разные цвета влияют на организм. Зеленый цвет: помогает при переутомлении и головной</p>

		<p>боли, успокаивает нервную систему.</p> <p>Красный цвет: будто излучает тепло, активизирует силы организма и даже лечит простуду. Этот цвет стимулирует сердечную деятельность, активизирует обмен веществ. Но с ним надо быть осторожным: длительное его действие может привести к переутомлению и раздражению.</p> <p>Желтый: цвет радости и оптимизма. Способствует укреплению нервной системы и зрения. Если долго смотреть на желтый цвет, то скорее отойдут плохие мысли, улучшится настроение.</p> <p>Оранжевый цвет: полезен при нарушениях желудочно-кишечного тракта, стимулирует работу щитовидной железы, повышает аппетит.</p> <p>Голубой цвет: снимает стресс и нервное напряжение, успокаивающе действует на организм, снижает артериальное давление.</p> <p>Синий цвет: эффективен в борьбе со стрессом. Говорят: если долго смотреть на синее, проходит боль. Этот цвет также успокаивающе действует на глаза.</p> <p>Фиолетовый и сиреневый: по характеру воздействия подобные синего и голубого. Это цвета благородства. Недостаток этого цвета может вызвать депрессию, поэтому если иногда ребенок отдает предпочтение фиолетовому и сиреневому, это может быть сигналом о душевном дискомфорте.</p>
35	 <p>Су-Джок терапия</p>	<p><b>Су-Джок терапия.</b> Су – это кисть, Джок – стопа. Автор Су-Джока южно-корейский профессор Пак Чже Ву.</p> <p>Данная терапия нормализует мышечный тонус, при этом содействуя снижению двигательной и эмоциональной расторможенности; воздействует на биологически активные точки по системе Су – Джок, при этом стимулируя речевые зоны коры головного мозга.</p> <p><u>Достоинства терапии Су-Джок.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Высокая эффективность. Эффект часто наступает через несколько минут.</li> <li>▪ Абсолютная безопасность при применении стимуляции точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не приносит вред человеку.</li> <li>▪ Универсальность – можно лечить любую часть тела, любой орган любой сустав.</li> <li>▪ Используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: в физминутках, гимнастике после сна, на прогулке, в занятиях дополнительного образования и др.</li> </ul> <p><u>Приёмы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Массаж кисти рук специальным шариком.</li> <li>▪ Массаж пальцев рук эластичным кольцом.</li> <li>▪ Массаж стоп.</li> </ul>
36	 <p>Музыкотерапия</p>	<p><b>Музыкотерапия</b> или <b>технология музыкального воздействия</b>, как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях);</li> <li>▪ танцы;</li> <li>▪ музыкально-ритмические игры;</li> </ul>

37	<p style="text-align: center;"><b>Психогимнастика</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ музицировали на музыкальных инструментах.</li> </ul> <p><b>Психогимнастика</b> относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ проведение психофизической разрядки;</li> <li>▪ развитие познавательных психических процессов;</li> <li>▪ нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;</li> <li>▪ коррекция отклонений в поведении или характере.</li> </ul> <p>Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ этюдов с использованием мимики и пантомимы;</li> <li>▪ этюдов на изображение эмоций или качеств характера;</li> <li>▪ этюдов с психотерапевтической направленностью.</li> </ul> <p>Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.</p>
38	<p style="text-align: center;"><b>Технологии коррекции поведения</b></p> 	<p><b>Технологии коррекции поведения</b></p> <p>Сеансами по 10 – 12 занятий по 25 – 30 минут со старшего возраста</p> <p>Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6 – 8 человек. Группы составляются не по одному признаку – дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий</p> <p><u>Формы организации коррекционной работы:</u> индивидуальные и групповые коррекционные занятия, тренинги, уроки общения, сеансы психологической разгрузки и др.</p> <p>Взаимосвязаны с другими технологиями - сказкотерапия, арт-терапия и др.</p>
39	<p style="text-align: center;"><b>Артикуляционная гимнастика Фонетическая ритмика/Логоритмика</b></p> 	<p><b>Артикуляционная гимнастика / Фонетическая ритмика/ Логоритмика</b> – упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. С детьми, имеющие дефекты звукопроизношения, занимается логопед.</p>
40	<p style="text-align: center;"><b>Ароматерапия</b></p> 	<p><b>Ароматерапия</b> предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ улучшение самочувствия и настроения детей;</li> <li>▪ профилактика простудных заболеваний;</li> <li>▪ решение проблем со сном.</li> </ul> <p>Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины</p>

		или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны
41	<p>Гелотология или смехотерапия</p> 	<p><b>Гелотология или смехотерапия</b> (греч. "смех" и "учение") – это вид психотерапии, использующий регулярный просмотр комедий, смешных телевизионных передач, воспоминание юмористических эпизодов из жизни, специальных упражнений.</p> <p>Смех – лечебное средство, которым человека наградила сама природа и это лекарство не имеет побочных действий. При смехе оптимизируется дыхание, улучшается кровоснабжение органов и тканей. Смешливые люди на 40% меньше, чем угрюмые, рискуют заработать сердечно-сосудистые заболевания.</p> <p>В соответствии с некоторыми исследованиями, смехотерапия может оказывать следующее воздействие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Улучшить общее самочувствие, настроение</li> <li>▪ Уменьшить стресс, напряжение</li> <li>▪ Научить расслабляться</li> <li>▪ Улучшить сон</li> <li>▪ Улучшить качество жизни</li> <li>▪ Улучшить социальную адаптацию и отношения с окружающими</li> <li>▪ Привить привычку чувствовать себя хорошо</li> </ul> <p>Данная технология можно применять применять во второй половине дня как «Минутка смеха». Необходимо иметь подборку юмористических рассказов, стихов, видеороликов, мультфильмов.</p>
42	<p>Имаготерапия или куклотерапия</p> 	<p><b>Имаготерапия (куклотерапия).</b> Воздействие через образ, театрализацию.</p> <p>Цель куклотерапии – укрепить психическое здоровье, улучшить социальную адаптацию, развить самосознание, разрешить конфликты в условиях коллективной творческой деятельности. Работа с куклой помогает самостоятельно каждому ребенку корректировать движения различных групп мышц и делать поведение куклы максимально выразительным, что развивает артикуляционный, двигательный и другие основные аппараты детского организма.</p> <p>Используются различные виды театральных кукол: куклы–марионетки, куклы бибабо, пальчиковые, варежковые, плоскостные, настольные и многие другие).</p> <p>К сведению: если вы хотите лучше узнать малыша внимательно наблюдайте за его игрой. «Игра ребенка является его языком, а игрушки - словами».</p>
43	<p>Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении</p> 	<p>Я познакомила вас со здоровьесберегающими технологиями в дошкольном образовательном учреждении.</p>

### **Используемые ресурсы:**

1. Крылова М. А. Анализ современных здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании/Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки/ Электронный сборник статей по материалам XLIV студенческой международной заочной научно-практической конференции. № 7 (44) Июль 2016 г. Новосибирск. [https://sibac.info/archive/guman/7\(44\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/7(44).pdf)
2. Никишина И.В. Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. Методическое пособие с электронным приложением / И.В. Никишина. - 2-е изд., исправ. и допол. - М.: Планета», 2013. (Дошкольное образование).
3. [https://pedsovet.su/fgos/6530\\_zdoroviesberegayuscjie\\_technologii\\_d\\_dou](https://pedsovet.su/fgos/6530_zdoroviesberegayuscjie_technologii_d_dou)