

**Здоровьесберегающие
технологии,
используемые с детьми
на занятиях**

- Сказкотерапия
- Самомассаж
- Релаксация
- Аромотерапия
- Пескотерапия
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Кинезиологические упражнения

**Десять правил
здоровьесбережения**

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

МДОУ детский сад №3
«Радуга»

425 350

г. Козьмодемьянск
Ул. Юбилейная д. 7а

Телефон: 8(83632)7-16-12

Эл. почта: mail@ds3kuzma.ru

МДОУ детский сад
№3 «Радуга»

**Здоровье
в наших
руках**

Микушкина
Татьяна Борисовна,
воспитатель

Здоровьесберегающие технологии

Цель здоровьесберегающих технологий -обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья за период пребывания в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- «Не навреди!»
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

Пальчиковая гимнастика с элементами массажа биологически активных зон

Самомассаж (поглаживание, похлопывание, поглаживание)

*Мы умоем глазки, чисто вытрем нос,
Нарумяним щеки, подрисуем бровь-
Правую и левую, а теперь вот так
(обе)
Проведем вдоль уха и погладим шею,
Водой чуть-чуть побрызгаем и вы-
тремся скорее.*

Гимнастика для глаз

Посмотрите далеко,
*Дети вытягивают руки вперед, рас-
прямяют ладони и смотрят на ладо-
ни.*

Посмотрите близко,
Подносят ладони близко к глазам.

Посмотрите высоко,
Поднимают руки вверх

Посмотрите низко.
Опускают руки вниз.

Кинезиологические упражнения (гимнастика для мозга).

Развивает межполушарное взаимодействие. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека и расширяются границы возможностей его мозга.

Игра «Ухо – нос – хлопок»

*Левой рукой возьмитесь за кончик но-
са, а правой рукой за противополож-
ное ухо. Одновременно отпустите ухо
и нос, хлопните в ладоши, поменяйте
положение рук с «точностью до
наоборот».*