

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важно понимать что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Виды здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, занятия в бассейне, ритмика, проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии: технологии развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия.

Методика Ковалева В. А. для развития и коррекции основных зрительных функций:

✓ *Массаж активных точек лица* – «зайчики умываются»:

1. Массаж точек на висках: движения пальцами могут быть кругообразными или рисующими букву “с”. Время - 15 сек. 2. Потирание переносицы достаточно близко к уголкам глаз, потом под глазами на линии крыльев носа и надбровные дуги снизу ближе к переносице. Весь комплекс упражнений активизирует кровообращение и способствует активизации сетчатки глаза.

✓ *Использование «Видеоазимута»*. Движения глазам осуществляются при относительно неподвижном лице и способствуют резкому улучшению кровоснабжения тех участков оболочки глаза, к которым крепятся глазодвигательные мышцы. Именно эти упражнения способствуют укреплению склеры - оболочки глаза и превращают близорукий глаз в нормальновидящий.

✓ *Тренажер «Дорожка»*. Тренажер «Дорожка» – лист белого картона размером 18x4- см, на нем нарисована дорога (вид сверху). Дорога с двухсторонним движением, постепенно сужается к линии горизонта. На дороге автомо-

били, вокруг дороги деревья и дома. Если положить дорогу на стол перед собой и так, чтобы она уходила от вас, то возникает возможность «пробежать» глазами по дороге в одну сторону от себя и к себе. Так нужно делать 20 раз для малыша 4-7 лет.

Методика Н. Исаевой для развития и коррекции основных зрительных функций:

Этот комплекс выполняется лежа. В нем каждое из четырех упражнений выполняется обоими глазами в течение 5 секунд, затем, добавляя по одной секунде, до 1-2 минут.

- ✓ Упражнение 1. Обоими глазами смотрите на кончик носа. Время — как сказано выше.
- ✓ Упражнение 2. Смотрите вверх — на пространство между бровями.
- ✓ Упражнение 3. Смотрите на левое плечо.
- ✓ Упражнение 4. Смотрите на правое плечо.
- ✓ Упражнение 5. Оно выполняется по-другому: вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончике носа, затем то же самое сделайте в противоположную сторону — против часовой стрелки; повторите упражнение 4-5 раз.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Показания:

- Усталость, депрессия, различные формы невроза;
- воспаление легких, бронхит, различные формы туберкулеза легких, бронхиальная астма, дыхательная недостаточность;
- гипертоническая болезнь;
- вирусные заболевания;
- воспалительные заболевания;
- различные заболевания сердечно-сосудистой системы;
- хронические головные боли;
- воспаление тройничного нерва;
- заболевания пищеварительной системы;
- заболевания щитовидной железы;
- малокровие;
- сахарный диабет;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- хронический насморк;
- эпилепсия;
- рассеянный склероз;
- хронический тонзиллит;
- аденоиды;
- заикание;
- кожные заболевания;

Противопоказания

- травмы головного мозга;
- травмы позвоночника;
- выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника;
- острое лихорадочное состояние;
- кровотечения;
- острый тромбоз;
- высокое артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление.

Правила выполнения:

- Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно. Вдох делается одновременно с движениями. Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага.
- Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.
- Занятия по методике проводятся в небольшом помещении, при открытой форточке, натошак или через 1–2 ч после еды.
- Рекомендуется делать за один урок весь комплекс упражнений.
- На одно занятие дыхательной гимнастикой должно уходить не более 30 мин.
- Гимнастику следует делать 2 раза в день: утром и вечером за 30 мин до еды или через 1–1, 5 ч после еды.
- Курс лечения составляет около 1 мес при ежедневном выполнении упражнений.

Основной комплекс дыхательных упражнений:

И.П.:



1. «*Ладошки*». И.п.: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.



2. Упражнение «*Погончики*». И.п.: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются.



Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.

3. Упражнение «*Насос*». И.п.: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться



вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона.

4. Упражнение «Кошка». И.п.: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.



5. Упражнение «Обхвати плечи». И.п.: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.



6. Упражнение «Большой маятник». И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться к полу, руки при этом тянуть к коленям, но не опускать ниже – вдох.



7. Упражнение «Повороты головы».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.



8. Упражнение «Ушки».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.



9. Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею.



10. Упражнение «Перекаты»



И.п.: правая нога впереди, а левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела распределить на обе ноги. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу, левая при этом согнута в колене и отставлена назад на носок для равновесия (на нее не опираться). Выполнить легкое танцевальное приседание на правой ноге – шумный короткий вдох. Затем правое колено выпрямить и перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу.

11. Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл)



И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом.

12. Упражнение «Задний шаг».



И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент слегка присесть, одновременно шумно вдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

Цветотерапия:

Желтый цвет можно назвать гармонизирующим цветом, который вызывает радостные ощущения, но при этом ребенок остается послушным и сосредоточенным. К тому же желтый цвет сможет развить у ребенка аппетит. Благоприятно сказывается на беспокойных, нервных и возбужденных детях.

Зеленый цвет положительно сказывается на изменении и развитии характера у ребенка. Ребенок начинает проявлять живой интерес к учебе и к познанию окружающего мира. Также зеленый цвет наделяет ребенка уверенностью в себе и смелостью. Но если ребенок-флегматик, тогда лучше не увлекаться зеленым цветом.

Голубой цвет выражает легкость, свежесть и невесомость. На психику ребёнка он способен оказать расслабляющее и успокаивающее действие. Способен синий цвет и снизить давление. В конце рабочего трудного дня голубой оттенок в помещении может снять напряжение, однако не стоит и забывать, что излишний голубой цвет в помещении может вызвать чувство отчуждения и холода.

Фиолетовый цвет ассоциируется с духовным совершенством и чистотой, изобилием и просветлением. Дарит чувство внутренней гармонии и покоя. Отлично сочетается с желтыми и розовыми оттенками.

Белый цвет поможет, если вы духовно ожесточены и хотели бы снять это внутреннее напряжение.

Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ (на примере методик развития и коррекции основных зрительных функций, дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой)
Консультация для воспитателей

Составитель:
воспитатель I категории
Коновалова А.М.