

# Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

Подготовила  
воспитатель:  
Гусева Юлия  
Валентиновна





«Здоровье – это главное жизненное благо»

Януш Корчак.

«Здоровье – это главное, всё остальное без него – ничто»

Сократ.





Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

## Технологии сохраняющие и стимулирующие здоровье.

Игровой стретчинг

Ритмопластика

Релаксация

Динамические паузы

Подвижные игры

Спортивные игры

Гимнастика для глаз

Дыхательная гимнастика

Бодрящая гимнастика

Корректирующая гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Ортопедическая

гимнастика



## Дыхательная гимнастика

Развитие дыхания является одной из важных задач в работе с дошкольниками.

Упражнения для развития дыхательной системы широко используются в работе с детьми.

Они способствуют:

- насыщению организма кислородом;
- повышению общего жизненного тонуса ребенка;
- укреплению дыхательной системы организма;
- сопротивляемости организма к различным простудным заболеваниям дыхательной системы (бронхитов, синуситов, ларингитов и т. д.);
- стимулируют работу всех органов нашего организма: сердца, головного мозга, нервной системы, легких и т. д.
- развитию концентрации внимания и повышению интеллектуальной деятельности;
- снижению утомляемости, борьбе со стрессом и бессонницей.

## Игры-тренажеры для развития дыхательной системы детей

Упражнения для развития дыхания детей дошкольного возраста целесообразно проводить в форме игры, используя тренажеры.

Цель упражнений с тренажером - укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей, обеспечение вентиляции легких во всех отделах. С помощью тренажера развивается артикуляционный аппарат детей, больше поступает кислорода в кровь. Дети с удовольствием играют в «дыхательные» игры, так как тренажер является занимательной и полезной игрушкой.



**Тренажер « Аэробол »**  
Способствует профилактике  
легочных заболеваний,  
увеличению вентиляции  
легких, насыщению  
кислородом легочной ткани,  
увеличению жизненного  
объема легких.



## Тренажер «Прожорливые фрукты»

Способствует формированию правильного дыхания, тренировке дыхательной системы, развитию умения направлять струю воздуха в нужном направлении, развитию меткости; является отличной профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей.



## Тренажер «Ветер дует»

Цель: развитие длительного плавного выдоха;  
активизация губных мышц.



## «Полет в космос».

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать работу мышц губ.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Будем в космос мы играть.  
Много есть у нас ракет —  
Командира только нет.  
Сосчитаем до пяти:  
Раз, два, три, четыре, пять —  
(Имя ребёнка ) будет управлять.



## Дыхательные тренажеры

Цель упражнений с тренажёром - укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей, носоглотки, обеспечение вентиляции легких во всех его отделах.



## Дыхательные упражнения с предметами.

### «Воздушный шарик»

Вот мы шарик надуваем,  
А рукою проверяем:  
Шарик лопнул — выдыхаем,  
Наши мышцы расслабляем.



## «Листопад»

В руках листочки, сделанные из бумаги.  
Мы листики осенние  
На веточках сидели.  
Дунул ветерок ,  
И мы полетели ,  
Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели.



## «Снежинки»

Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на них.

С неба падают зимою  
И кружатся над землею  
Легкие пушинки,  
Белые снежинки.



Дыхание – это жизнь, а правильное дыхание – это здоровая жизнь!



# Спасибо за внимание!

