«**Использование здоровье-сберегающих**

**технологий в режимных моментах ДОУ»**

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

*Здоровье* - это состояние полного физического, психического

и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или

физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)

*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.

**Задачи здоровьесбережения**

* сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
* создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
* создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения
* Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:
* 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
* 2. Технологии обучения здоровому образу жизни
* 3. Коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования

* Динамические паузы
* Подвижные и спортивные игры
* Релаксация
* Гимнастика пальчиковая
* Гимнастика для глаз
* Гимнастика после дневного сна

*Гимнастика пальчиковая*

* Способствует овладению навыкам мелкой моторики
* Помогает развивать речь
* Повышает работоспособность коры головного мозга
* Развивает психические способности: мышление, память, воображение
* Снимает тревожность

*Гимнастика для глаз*

* Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз
* Укрепляет мышцы глаз
* Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Технологии обучения здоровому образу жизни

* Утренняя гимнастика
* Физкультурные занятия
* Точечный массаж
* Самомассаж

*Точечный массаж*

* Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье
* Является профилактикой простудных заболеваний
* Повышает жизненный тонуса у детей
* Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Коррекционные технологии – Арт-терапия

* Сказкотерапия
* Су-Джок терапия
* Музыкотерапия
* Релаксотерапия
* Пескотерапия
* Театрализованная деятельность

*Сказкотерапия*

* Развивает мышление
* Раскрывает возможности познания окружающего мира
* Повышает самооценку
* Развивает навыки самовыражения
* Снимает напряжение и повышает душевное спокойствие

*Су- Джок терапия*

* Воздействует на биологически активные точки организма
* Стимулирует речевые зоны коры головного мозга
* Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом
* Развивает мелкую моторику рук
* Развивает память, внимание, связную речь

*Релаксотерапия*

* Учит детей расслабляться
* Способствует концентрации внимания
* Помогает снять напряжение
* Снимает возбуждение

*Музыкотерапия*

* Повышает иммунитет детей
* Снимает напряжение и раздражительность
* Снимает головную боль
* Восстанавливает спокойное дыхание

**Театрализованная деятельность**

*Основные направления театрализованной деятельности*:  
-театрально – игровая деятельность;  
-музыкально – творческое развитие;  
-художественно- речевая деятельность;  
-основы театральной культуры;  
-работа над спектаклем.