

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАДОУ ДЕТСКИЙ САД №267 »

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Составила: учитель-дефектолог
Бурцева Галина Ивановна

г. Барнаул - 2020

Здоровьесберегающие технологии



целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер которые осуществляются в процессе взаимодействия



ребенка и педагога



ребенка и родителей



ребенка и доктора

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Здоровьесберегающие технологии



Технология сохранения и стимулирования здоровья

Технологии обучения здоровому образу жизни

Коррекционные технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Динамические паузы
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика

•Динамические паузы

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ МОМЕНТОВ. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.

Цель: Создание положительного настроения, пробуждение интереса и переключение внимания детей на другой вид деятельности, а так же коррекция психофизических функций.

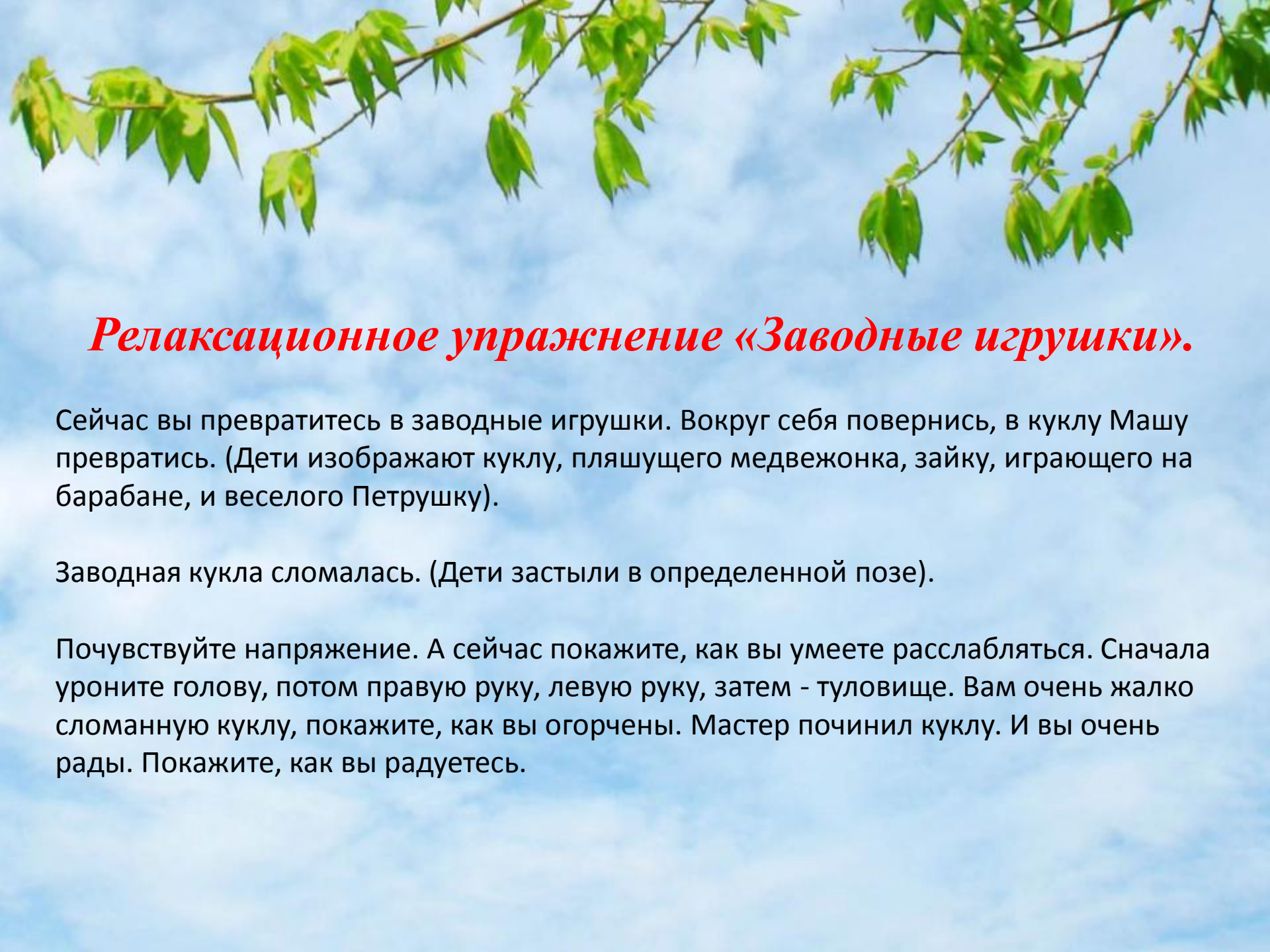
Релаксационные упражнения помогают снять повышенное мышечное напряжение и переключить внимание.

Мимические упражнения улучшают работу лицевых мышц, способствуют развитию подвижности артикуляционного аппарата.

Психофизическая гимнастика способствует раскрепощению детей, проявлению своего «я», развитию воображения, преодолению двигательной неловкости.

Психогимнастика.

Изобразите, как старенькая бабушка поднимается по лестнице. Ей тяжело, она стонет: «Ох, ох, ох!» Вы помогли ей и рассказали об этом маме. Мама обрадовалась: «Ах, ах, ах!» На празднике вы плясали: «Эх, эх, эх!» И совсем устали: «Ух, Ух, ух!»



Релаксационное упражнение «Заводные игрушки».

Сейчас вы превратитесь в заводные игрушки. Вокруг себя повернись, в куклу Машу превратись. (Дети изображают куклу, пляшущего медвежонка, зайку, играющего на барабане, и веселого Петрушку).

Заводная кукла сломалась. (Дети застыли в определенной позе).

Почувствуйте напряжение. А сейчас покажите, как вы умеете расслабляться. Сначала уроните голову, потом правую руку, левую руку, затем - туловище. Вам очень жалко сломанную куклу, покажите, как вы огорчены. Мастер починил куклу. И вы очень рады. Покажите, как вы радуетесь.

Пальчиковая гимнастика

Цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, способность согласовывать движения и речь. У детей, с которыми часто проводили пальчиковые игры, даже почерк намного лучше, чем у других. Уникальное сочетание добрых стихов и простых массажных приемов дает поразительный эффект активного умственного и физического развития.

Пальчиковая гимнастика «Компот»

Будем мы варить компот -
Фруктов нужно много. Вот.

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот,
Угостим честной народ.

Левую ладонь держат «ковшиком»,
указательным пальцем правой руки
«мешают».

Загибают пальцы по одному, начиная
с большого.

Опять «варят» и «мешают».

Пальчиковая гимнастика «Мебель»

(Раз, два, три, четыре, пять -
Будем мебель мы считать:
Кресло, стул, диван, табуретка,

Полка, шкаф, кровать, этажерка.

Хлопки.

Сжимать и разжимать пальцы.
Загибать пальцы на правой руке,
начиная с мизинца.

Загибать пальцы на левой руке,
начиная с мизинца.

Гимнастика для глаз

Зарядка для глаз обычно выполняется в течение 5 минут по 2-3 раза в день. Глазки детей, при этом, не должны переутомляться, поэтому после тренингом практикуются специальные расслабляющие упражнения

Комплекс упражнений на зрение бывает нескольких видов:

1. Со словесными инструкциями, без использования дополнительных предметов. Для большей наглядности воспитатель на себе показывает последовательность и правильность выполнения движений. Наиболее интересными для деток являются занятия в стихотворной форме, когда все движения сопровождаются веселыми четверостишьями.
 2. С применением зрительных тренажеров. В качестве тренажеров служат плакаты с разноцветными фигурами, спиралями и лабиринтами, по которым малыши следуют глазами. Размещать такие поля нужно выше уровня глаз, в центре комнаты.
 3. С различными предметами (игрушками, изображениями, карточками с буквами и цифрами различных размеров).
 4. В виде игры (используя презентации, музыкальное сопровождение).
- Все тренинги проводятся с неподвижной головой, а сами занятия выбираются, учитывая возраст и состояние зрения детей.

Тренинг №1

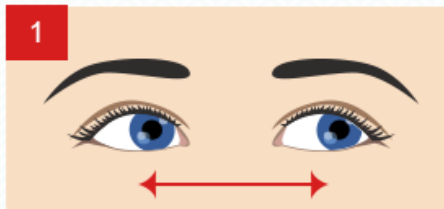
В качестве расслабляющего упражнения, в центре комнаты вешается плакат с изображением спектра. Малыши рассматривают разноцветные участки плаката на протяжении 1-2 мин., при этом снимается напряжение с глазных мышц.

Тренинг №2

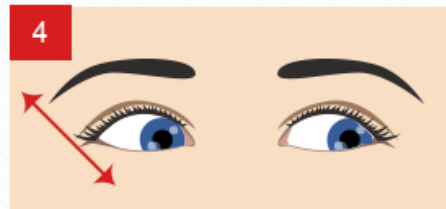
1. Не двигая головой (считая до 4-х), посмотреть вверх. После, считая до 6-и посмотреть прямо. По той же аналогии, направить взгляд вправо и прямо, вниз и прямо, влево и прямо.
2. Расслабить веки, и на счет 4 прикрыть глаза. Посчитать до 6-и, резко посмотреть, как можно дальше. Прodelать данное движение 5-7 раз.
3. Со всей силы зажмуриться, резко открыть глаза и тут-же взглянуть вдаль. Сделать 5 таких повторений.

Регулярная зрительная гимнастика способна улучшить кровообращение, способствовать быстрой аккомодации глаза, и в течение нескольких минут снизить усталость с глазодвигательной мышцы.

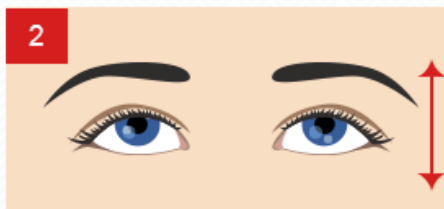
Проводя ежедневные упражнения по улучшению зрения, можно избежать многих офтальмологических проблем в школьном возрасте, когда нагрузка на глаза будет значительно выше.



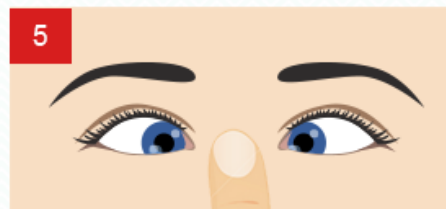
Горизонтальные движения глаз:
направо-налево.



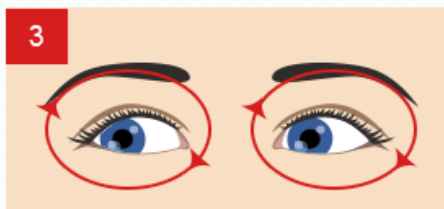
Двигай глазами по диагонали:
скоси глаза в левый нижний угол,
затем по прямой переведи взгляд вверх.
Аналогично – в противоположном направлении.



Движение глазами яблоками
вертикально вверх-вниз.



Сведение глаз к носу.
Для этого поставь палец
к переносице и посмотри на него
– глаза легко «соединятся».



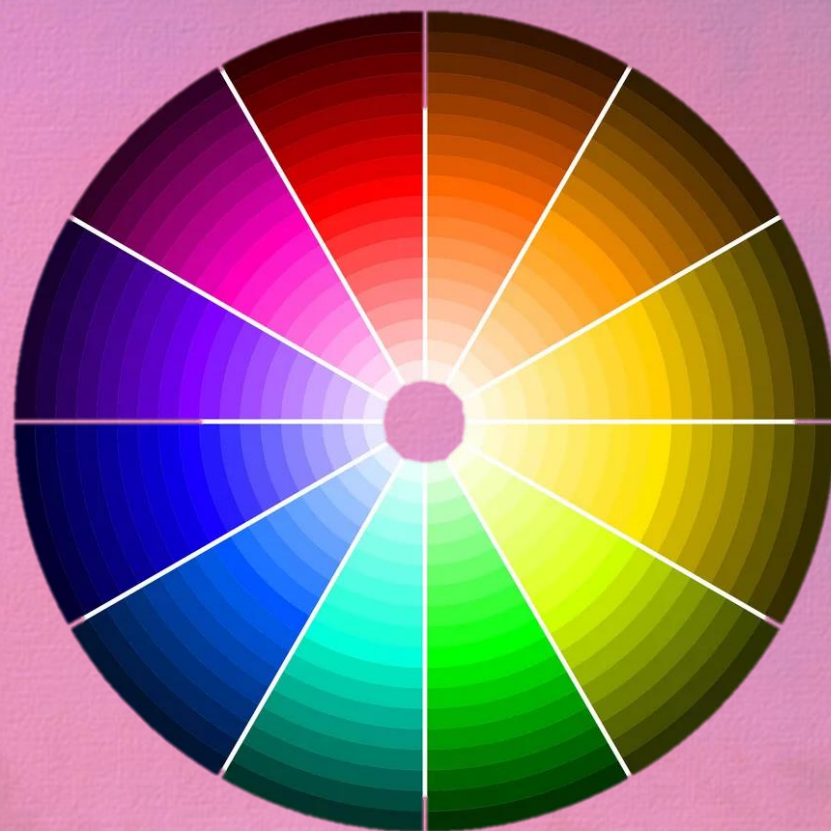
Круговые движения глазами:
по часовой стрелке
и в противоположном направлении.



Поработай глазами «на расстоянии».
Подойди к окну и посмотри на ближайшую
деталь (например, ветку дерева за окном).
После этого направь взгляд
максимально далеко.

Выполняй эти упражнения в течение
15 минут во время обеденного перерыва.
Каждое повторяй не менее 6 раз.

Цветовой спектр для глаз



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.

Так как упражнения для детей младшего возраста носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата. За счет улучшения кровоснабжения организма, усиливается местный иммунитет ребенка.

Повышение иммунитета помогает малышу легче переносить вирусные заболевания или полностью избегать их в периоды простуд. Снижается вероятность появления серьезных заболеваний дыхательной системы.

Если же ребенок уже заболел или страдает от хронического недуга, например, астмы, то дыхательная гимнастика поможет ему быстрее восстановиться после болезни или легче переносить приступы.



**Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.**

**Спасибо
за
внимание**