

«МЫ- ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Актуальность

- В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- Доказано, что до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.
- Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей на всех этапах обучения и развития.

Цель и задачи

Цель: повышение уровня собственной профессиональной компетентности по вопросу применения здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

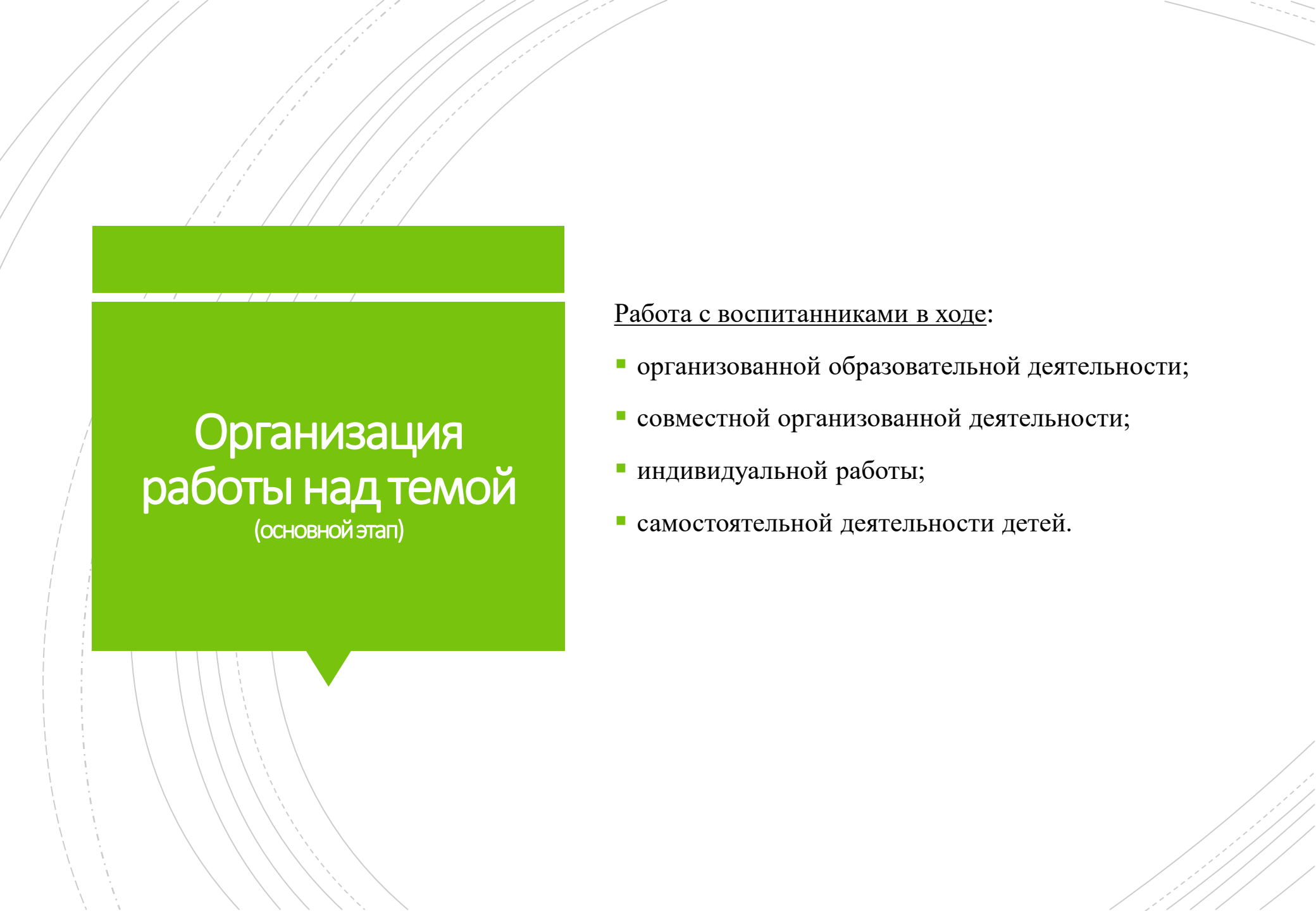
Задачи:

- произвести анализ литературы по изучаемому вопросу;
- изучить практический опыт коллег по внедрению в воспитательно – образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- оценить эффективность внедрения здоровьесберегающих технологий в работу с детьми дошкольного возраста;
- оказывать поддержку родителям воспитанников по вопросу сохранения и укрепления здоровья их детей;
- транслировать личный опыт работы коллегам и в СМИ.

Организация работы над темой

(подготовительный этап)

- изучена методическая литература;
- проанализирован опыт коллег.

The background of the slide features several concentric, curved lines in a light gray color, some solid and some dashed, creating a dynamic, wave-like pattern.

Организация работы над темой

(основной этап)

Работа с воспитанниками в ходе:

- организованной образовательной деятельности;
- совместной организованной деятельности;
- индивидуальной работы;
- самостоятельной деятельности детей.

Организация работы над темой

(основной этап)

Используемые технологии:

- Зрительная гимнастика
- Сказкотерапия
- Музыкотерапия
- Игровой массаж
- Песочная терапия
- Цветотерапия
- Самомассаж, точечный массаж
- Закаливание, оздоровительная гимнастика
- Артикуляционная и дыхательная гимнастики
- Изотерапия
- Психогимнастика
- Кинезиологическая гимнастика
- Корректирующая гимнастика
- Игровой стретчинг
- Фонематическая ритмика

Игровой стретчинг

- **Игровой стретчинг** – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников. Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в **игровой** форме. Занятия, построенные по методике **стретчинг** (растягивание, включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц.

«Дерево»

*Его весной и летом
Мы видели одетым.
А осенью с бедняжки
Сорвали все рубашки,
Но зимние метели
В меха его одели.*



«Зёрнышко»

*Выйди, выйди, солнышко,
Мы посеем зёрнышко.
Скоро вырастет росток,
Потянется на восток,
Потянется на восток
Перекинется мосток.
По мосточку пойдём,
В гости к солнышку придём*



«Кошка»

*Киска Маркизка
Кланяется низко,
Лезет под забор,
За сметаной вор.*



«Змея»

*По делам змея ползёт.
Говорят, ей не везёт.
Все в лесу её боятся,
Лучшие вовсе не
встречаться*



«Собачка»

*Я маленькая собачка,
Кусаюсь я, как кусачки,
И даже большие доги
Глядят на меня с
тревогой,
Но только плохих кусаю,
А добрых я уважаю.*



Корригирующая гимнастика

- **Корригирующая гимнастика** (от лат. *corrigo* - выпрямляю, исправляю) — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника.
- **Корригирующие упражнения** имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

Корригирующая гимнастика

- **Корригирующие упражнения** - это специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации, т.е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки.

«Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!



«Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка.. Но ничего не страшно оловянному солдатiku. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?



«Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.



Корригирующие упражнения с гимнастической палкой



Корригирующие
упражнения с
гимнастической
палкой



Оздоровительная гимнастика

- **Оздоровительная гимнастика** — комплекс дыхательных и физических упражнений, который оказывает не только терапевтическое, но и общеоздоровительное действие. Занятия гимнастикой очень полезны при врожденных патологиях опорно-двигательного аппарата или при хронических заболеваниях. Регулярная физическая нагрузка в пределах нормы способствует гармоничному развитию организма, а также снижает риск и частоту простудных и других заболеваний.





Упражнения с лентой способствуют развитию подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса и рук, тонкой и сложной мышечной координации, связанной с умением выполнять сильные, широкие движения туловищем и рукой, а также мелкие, быстрые движения только рукой.

Упражнения с лентой характеризуются слитностью, динамичностью и пластичностью движений.



Кинезиологическая гимнастика

Кинезиология- наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, которые отвечают за развитие психических процессов и интеллекта.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

«Колено – локоть»

Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.



«Кулак». «Ребро». «Ладонь».

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения. Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Повторить 8-10 раз.



Фонематическая ритмика

- **Фонетическая ритмика** — это система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением определенного речевого материала (фраз, слов, слогов, звуков).

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

[А]



[y]



[и]



[o]



Организация работы над темой

(основной этап)

Работа с родителями:

- **Беседа** «Учите детей быть здоровыми».
- **Памятки:** «Полезное питание в кругу семьи», «Соблюдаем режим дня», памятка по формированию правил здорового образа жизни в средней группе, «Здоровый образ жизни семьи».
- **Папки – передвижки:** «Какие добавить витамины в питание ребенка осенью», «Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями», «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить», «Советы доктора Неболейко», «Зарядка для красивой осанки».
- **Консультации:** «Путь к здоровью ребенка лежит через семью», «Здоровый образ жизни ваших детей», «Будем вместе мы играть и здоровье укреплять», «Здоровый образ жизни детей, или 10 заповедей здоровья», «Здоровье ребёнка в наших руках», «Бережем здоровье детей вместе», «Формирование у детей привычек здорового образа жизни».
- **Буклет** «Всё о здоровом питании».

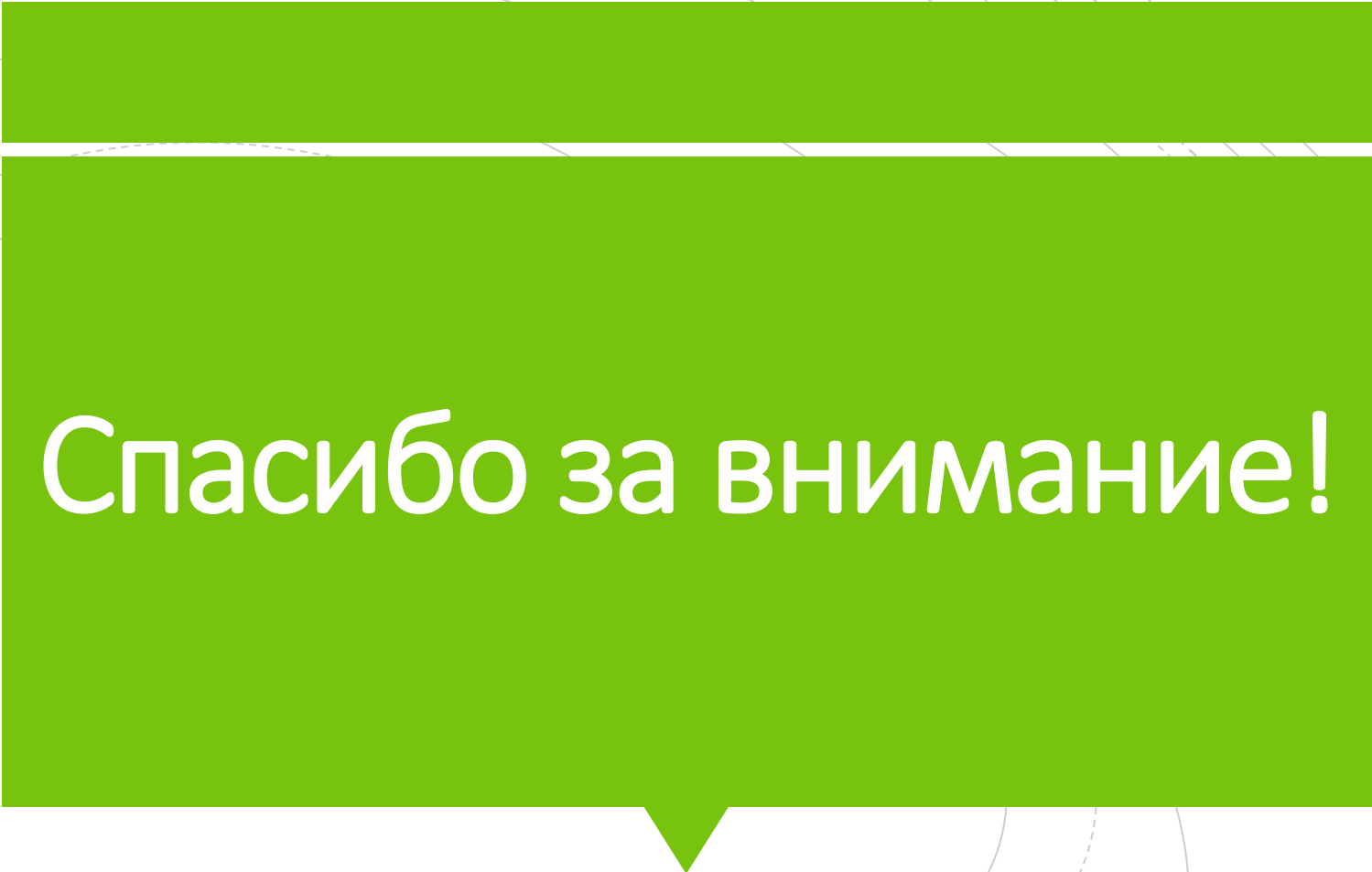
Организация
работы над темой
(заключительный этап)

Подведены итоги работы:

- Показатель здоровья воспитанников вырос на 15% по сравнению с прошлым годом.
- У детей сформировалось представление о здоровом образе жизни, мерах профилактики заболеваний.
- Удалось повысить уровень теоретической грамотности, создать методическую копилку по изучаемой теме, заручиться поддержкой родителей, добиться тесного сотрудничества с ними.

Выводы и перспективы

- Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса детей к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей.
- Принято решение в дальнейшем продолжить изучение данного направления.

A green speech bubble with a white outline and a small tail pointing downwards. It contains the text "Спасибо за внимание!". The background is white with faint, light gray curved lines and dashed lines.

Спасибо за внимание!