

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ЗДОРОВЬЕЗБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ  
ОРГАНИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

---



# АКТУАЛЬНОСТЬ:

---

- ▣ Быть здоровым – это естественное стремление человека. здоровый и духовно развитой человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовольствие от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Великие поэты, вдохновляющие нас гимном прекрасному, часто отождествляют красоту и здоровье. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма, гармонии самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая сознательную деятельность не позволяя «душе лениться».
- Такого человека мы должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства и для этого в настоящее время есть различные пути и возможности.

# ЗАДАЧИ:

---

- Сохранить здоровье детей;
- Создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- Обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

# ЦЕЛЬ:

---

- ▣ Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

# ПРИНЦИПЫ:

---

- - системность и последовательность реализации здоровьесберегающих технологий;
- - сознательность и активность каждого субъекта образовательного процесса (дети, педагоги, родители);
- - непрерывность здоровьесберегающего процесса;
- - доступность технологии детям;
- - учет индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка;

# ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

---

- **Медико – профилактические;** (это технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.)
- **Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.** (это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.)
- **Технологии обеспечения социально – психологического благополучия ребенка;** (обеспечивающие психологическое и социальное здоровье ребенка – дошкольника)
- **Здоровьесбережение и здоровьеобогащения педагогов;** (технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.)
- **Физкультурно – оздоровительные технологии;** (направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:)
- **Валеологическое просвещение родителей;** (папки – передвижки, стендовая информация, беседы, совместные мероприятия и пр)

# ПРАВИЛА:

- ▣ Соблюдение режима, больше движения, правильное питание, как можно больше положительных эмоций, прочь уныние и тоску, пожелание себе и окружающим только добра





# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В нашей группе проводятся такие оздоровительные мероприятия:

- Ионизация воздуха при помощи люстры Чижевского;
- Проведение лечебной дыхательной гимнастики после сна;
- Артикуляционная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Проведение точечного массажа.

Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе и без принуждения.

# ПОТЯГИВАНИЕ

- Выполняется лежа. Тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ИД – Д - А». Это должно вызвать чувство удовлетворения от растяжки мышц. Тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ПИНГАЛЛА». Тянем обе ноги пяточками вперед и двумя руками вверх вдоль туловища. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ШУСУМНА».



# МАССАЖ ЖИВОТА

- Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. С левой стороны пальчиками нажимаем более глубоко. (Воздействие на сигмовидную кишку).



# МАССАЖ ОБЛАСТИ ГРУДИ

- Выполняется сидя, ноги согнуты «по турецки». Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная прекрасная».



# ЗАВОДИМ МАШИНУ

---

- Выполняется сидя, ноги согнуты «по турецки». Ставим пальчики по середине грудины и вращательными движениями по часовой стрелки заводим машину со звуком: «Жжж». Затем тоже против часовой стрелки. Воздействуем на точку между грудными отделами со звуком: «Пи» (сигнал, что машина завелась).

# КАЧАЛОЧКА

- Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (боковая качалочка). Происходит улучшение работы позвоночных дисков, выведение шлаков из организма.



# ВЕЛОСИПЕД

- Лежа на спине, «крутим» педали велосипеда со звуковым сопровождением (Жж). Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

- Погладить нос от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой. На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
- Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
- Сделать вдох носом. На выдохе протяжно потянуть звуки «м-м-м» одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
- Закрывать правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю
- Энергично произносить «п-б» произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
- Энергично произносить «т-д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.
- Высунуть язык, энергично произносить «к-г», «н-г». Укрепляются мышцы полости глотки.
- Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует гортанно-легочный аппарат, деятельность головного мозга, снимает стрессовое состояние.





# УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ

## 1. «Улучшим осанку»

Встать вплотную к стене, стопы сомкнуть, втянуть живот, голова касается стены, глаза закрыты, затем походить с гордо поднятой головой, плечи немного откинuty, живот подтянут (укрепление мышц спины и брюшного пресса).

Сидеть «по турецки» 20-30 секунд, дыхание произвольное.



## 2. «Птицы перед взлётом»

Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперед, ноги не сгибаем, голова вперед, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно 5-6 секунд (это упражнение позволяет научить детей напрягать и расслаблять мышцы спины)



# АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

- **Цель артикуляционной гимнастики:** выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

## **Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики**

- Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись.
- Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за раз.
- Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
- Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
- При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным упражнениям. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
- Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.
- Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
- Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.
- Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ:

## Статические упражнения для языка.

- ▣ «Птенчики». Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.
- ▣ «Лопаточка». Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.
- ▣ «Чашечка». Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.
- ▣ «Иголочка», («Стрелочка», «Жало»). Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.
- ▣ «Горка», («Киска сердится»). Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.
- ▣ «Трубочка». Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.
- ▣ «Грибок». Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

## Динамические упражнения для языка.

- ▣ «Часики», («Маятник»). Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.
- ▣ «Змейка». Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.
- ▣ «Качели». Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.
- ▣ «Футбол», («Спрячь конфетку»). Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.
- ▣ «Почистить зубы». Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.
- ▣ «Катушка». Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывается» вперед и убирается в глубь рта.
- ▣ «Лошадка». Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.
- ▣ «Гармошка». Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.
- ▣ «Маляр». Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.
- ▣ «Вкусное варенье». Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык в глубь рта.
- ▣ «Оближем губки». Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

- "Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

**Пальчиковая гимнастика** включает очень разнообразные упражнения и фигуры, которые делаются с помощью положения рук и пальцев в пространстве. Чтобы она действительно развивала, нужно правильно подбирать упражнения, отрабатывать их и усложнять.

У нас подобраны комплексы пальчиковой гимнастики в соответствии с тематическим планированием:

тема: «Осень» - **«Осенние листья»** ,

тема: «Овощи»- **«У Лариски — две редиски», «Засолка капусты»**

тема: «Фрукты» - **«Компот»** , **«Апельсин»**

тема: «Грибы» - **«Этот пальчик в лес пошел»**

тема: «Зимующие птицы» - **«Кормушка»**

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

---

---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**