

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ



*« ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ  
ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА  
ДОШКОЛЬНИКА»*

## По официальным данным:

***Ежегодно  
уровень заболеваемости  
детей в России  
неуклонно возрастает***



Часто болеющим является каждый  
четвертый – пятый ребенок

# Современное общество, стремительные темпы его развития, новые информационные технологии

предъявляют все более высокие требования к человеку и



Новая социально – экономическая действительность диктует необходимость формирования культа здоровья в сознании подрастающего поколения.

# Девиз современного ребенка:

**« Лучше быть здоровым и богатым,  
чем бедным и больным »**



# Большинство детей имеют отклонения в состоянии здоровья

По данным медицинских карт, у детей преобладают заболевания:

- ЛОР – органов
- Патология сердечно – сосудистой систем
- Аллергические заболевания
- Заболевания желудочно – кишечного тракта



Проблемы воспитания здорового ребенка  
были и остаются наиболее актуальными  
в практике общественного и семейного  
воспитания,  
они диктуют необходимость поисков  
эффективных средств их реализации

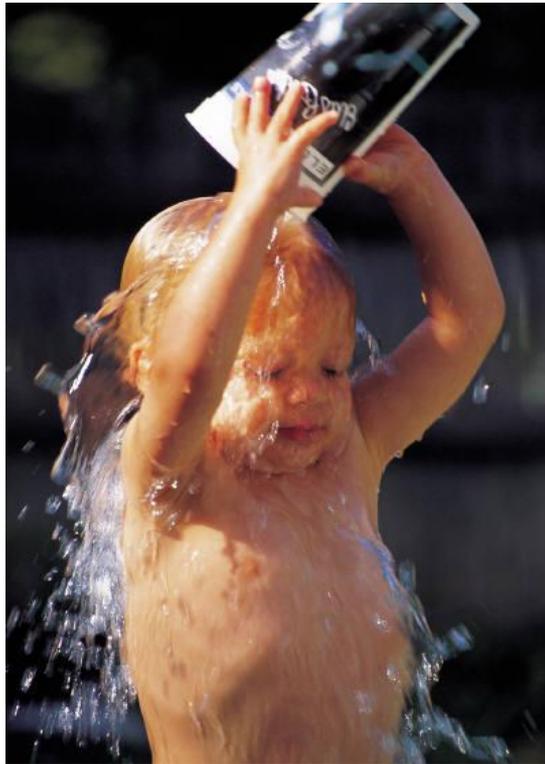
## Важная роль в успешном применении оздоровительных средств и методов принадлежит:

созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается

***без какого – либо ущерба***

для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника.

# Естественно



собрать в одну группу  
дошкольников  
с абсолютно  
разными диагнозами  
непросто выстроить  
воспитательный процесс  
для каждого ребенка  
индивидуально

# Воспитателю группы

***необходимо и достаточно***

проводить мероприятия  
общего алгоритма,  
соблюдая принцип

« Не навреди!»



# Все « ярко индивидуально»

**В воспитании и оздоровлении ребенка  
адресовать семье**





***Для предупреждения и преодоления  
имеющихся у дошкольников***

**нарушений, предупреждения развития  
патологических состояний, укрепления  
здоровья необходимо проведение  
комплексной**

***профилактико- оздоровительной  
работы***

# *Формами такой работы могут стать*

- Дыхательная гимнастика
- Точечный массаж
- Кинезиологическая гимнастика
- Йога



# *Дыхательная гимнастика*

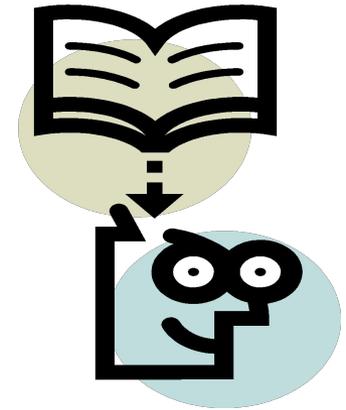
## ЗНАЧЕНИЕ:

- \* способствует созданию благоприятных условий для вентиляции легких; лимфо – и кровообращения;
- \* активизации дыхательной функции мышц нижней части грудной клетки и диафрагмы;
- \* повышение внутрибрюшного давления,
- \* повышения общего тонуса организма и тонуса диафрагмы,
- \* улучшение деятельности сердечно – сосудистой системы.

# Упражнения с удлинненным и усиленным ВЫДОХОМ.

Этого можно достичь :

- \* произнесением гласных звуков ( а, у, о )
- \* шипящих согласных ( ш, ж )
- \* сочетание звуков ( ах, ох, ух )



Проводить в игровой форме:

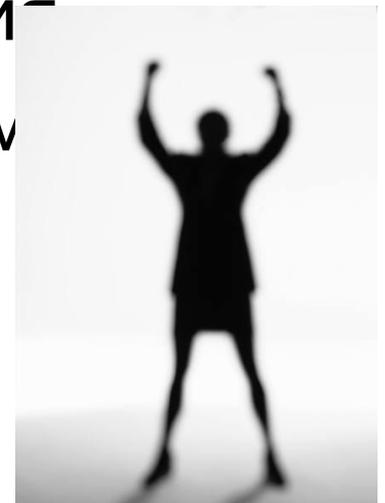
- « Жужжит пчела »
- « Гудит пароход »
- « Стучат колеса поезда » и т.д.

# Точечный массаж

Это надавливание подушечками пальцев на кожу и слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов

## ЗНАЧЕНИЕ:

- \* способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения
- \* повышение резистентности организма



## **7 биологически активных точек ( для работы дошкольников )**

- \* Начало надбровных дуг
- \* Крылья носа      \* Переносица
- \* Углы нижней челюсти      \* Мочки ушей
- \* Ладони      \* Спина ( качание )

**Оптимальное количество круговых движений – 16**

Для увеличения интереса детей, создания позитивного эмоционального настроения , массаж сопровождается стихотворным текстом.

# *Кинезиологическая гимнастика*

Значение:

- \* активизация различных отделов коры больших полушарий мозга
- \* развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия

\*\*\*

Мозг накапливая информацию, способен  
решить

**любую задачу, связанную с регуляцией функций человеческого организма.**

# Использование упражнений

- Голова ( качание, кивки, вращение )
- Шея ( повороты )
- Ладони ( нажатие, растирание, вращение)
- Пальцы ( перебирать, растирать )
- Глаза ( вращение, массаж )
- Язык ( движения в разные стороны)
- Руки и ноги ( сгибание, разгибание, повороты, вращение, раскачивание в различных исходных положениях )

***1 этап – работа одной части тела***

***2 этап – объединение работы частей тела***

# Йога

## Значение:

- \* Способствует формированию гибкости, осанки
- \* Развитие координации движений
- \* Развитие дыхательной мускулатуры
- \* Развивает силу основных мышечных групп
- \* Укрепление внутренних органов
- \* Улучшение лимфо – и кровообращения
- \* Растяжению и укреплению мышц и связок
- \* Совершенствует функциональные возможности всего организма

# Использование упражнений

- Разминочных, разогревающих упражнений
- Упражнения на растяжку
- Йоговские позы ( асаны )
- Упражнение на дыхание ( пранаямы )
- Упражнения на развитие чувств, ощущений, внимания
- Релаксация



# Академик Н.М. Амосов

**« Здоровье и счастье наших детей  
во много зависит от  
постановки физической культуры и  
оздоровительных мероприятий...»**



# Спасибо за сотрудничество !



## Творческих Вам успехов!

Презентация подготовлена

**С.А. Ашека**

инструктор физкультуры