

Здоровье сберегающая технология.

Из опыта работы



Выполнила: Банщикова Марина Станиславна воспитатель второй квалификационной категории д\»Буратино» с. Чунояр 2013 год

Цель: Укрепление здоровья в условиях обычного детского сада.

● Задачи:

- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие слухового внимания и зрительной памяти.
- Формирование правильного дыхания у детей.
- Коррекция зрения.
- Предотвращение простудных заболеваний.

Реализация поставленных задач ведется через все виды деятельности.

В результате практической деятельности сложилась следующая структура оздоровительной работы :

- Пальчиковые игры.
- Мимические упражнения.
- Подвижные или коммуникативные игры.
- Массаж биологически активных зон.
- Гимнастика для глаз.

Дыхательные упражнения основанные на методике А. Стрельниковой. (озвученный выдох).

Включаю в занятия (худ. литература, развитие речи, экологическое воспитание)



Упражнение «Водолазы».
На занятии «Наши защитники»



Упражнение «Ветерок»
на занятии «От куда берутся болезни»

В каждое занятие включаю пальчиковые игры или массаж пальцев.



Пальчиковая игра «Зайчик и ушки»

Занятие ФЭМС

В насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. В восточной медицине существует убеждение, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного – положительно воздействует на состояние желудка, среднего – кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.



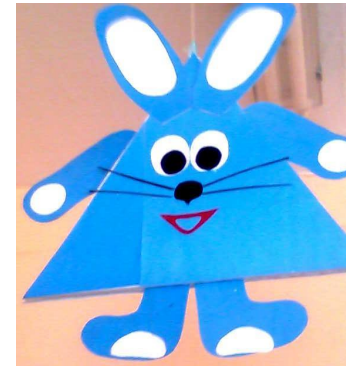
Массаж пальцев «Рукавицы»

Гимнастику для глаз В. Базарного включаю в занятия (лепка, рисование, конструирование, ФЭМС, худ. Чтение, ознакомление с окружающим)



Упражнение «птичка»

На занятии «Обучение грамоте»



Мобилы по сказке «Колобок»

Сначала гимнастику для глаз подбираю без фиксации взгляда на пальце, палочке или других предметах, так как детям сложно выполнять манипуляции с предметами. В старших группах дети уже свободно владеют фиксацией взгляда на любом предмете. На занятиях использую подвесные мобелы.

В зависимости от сюжета занятий включаю упражнения на релаксацию.



Упражнение на релаксацию
«Звери и птицы спят»



«Сухой дождик» для снятия
эмоционального напряжения



Упражнение на релаксацию
«Послушай как шумит ветер»

Массаж биологически активных зон, предотвращает простудные заболевания. Такие упражнения я беру в зависимости от тематики занятий. Например естественно научные наблюдения раздел «Человек»



Массаж биологически активных зон
«Обезьяна Чи-чи-чи»



Массаж биологически активных зон
«Снегири»

На занятиях очень часто использую подвижные и коммуникативные игры.



Подвижная игра «Белые гуси»



Подвижная игра «Самолеты»

В дальнейшем хочу освоить фонетическую ритмику – это система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с произнесением специального речевого материала.

Используемая в работе литература:

- «Система работы по формированию здорового образа жизни» Т.В.Иванова.
- Естественно -научные наблюдения и эксперименты в детском саду (Человек) А. И.Иванова.
- Здоровый образ жизни- с детства. Л.Пустынникова.
- «Дыхательная гимнастика» по А.Стрельниковой.
- «Гимнастика для глаз» В.Базарного.
- Оздоровительные игры» « Укрепление Здоровья». А.С.Галанов
- «Закаливание детей В.П.Спирина.
- «Пальчиковые игры» Е.Черенкова.
- «Здоровье ребенка в ваших руках» С.М.Мортынов
- Логоритмические занятия в детском саду М,Ю,Картушина