

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 14 комбинированного вида**

«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками»

**Подготовила: Инструктор по физической культуре
Шабуневич Татьяна Николаевна**

**ЗАО г. Североморск
2013 г.**

Что такое здоровье?

- **ЗДОРОВЬЕ** – это состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав ВОЗ)
- **ЗДОРОВЬЕ** — это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

(П. Фосс - немецкий профессор - валеолог.)

- **ЗДОРОВЬЕ** — это вершина, на которую человек должен подняться сам.

(И. Брехман - основатель валеологии.)

ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА



Здоровьесберегающая технология

- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии

- Технологии обучения ЗОЖ
- Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- Коррекционные технологии

1. Физкультурные занятия



2. Занятия из серии «Здоровье»



3. Самомассаж БАЗ



Подвижные игры и упражнения



Корригирующая гимнастика



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



Гимнастика для глаз

- **Использование разного рода фигур и линий,** по которым дети «бегают» глазами (плакат 1х2 м.). Можно на кончик указки прикрепить бабочку и с ней отправиться в путешествие.
- **Работа с расположенными на стенах комнатками карточками** (силуэтные изображения букв, цифр, фигур и т.д. размер от 1 до 3 см.). «Найди картинку отгадку», «Найди изображение предметов, в названиях которых есть звук М».
- **Гимнастика для глаз по методу Г.А. Шичко: "Буратино".** Посмотреть на табличку. Запомнить слово или букву. Закрыть глаза. Представить себе, что нос у вас стал таким длинным, что достает до таблички. Написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.



Дыхательная гимнастика

- Повышает общий жизненный тонус ребенка.
- Повышает сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям.
- Развивает дыхательную мускулатуру.
- Увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы.
- Улучшает лимфо и кровообращение в легких.
- Улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.

Почему ребенок неправильно дышит?

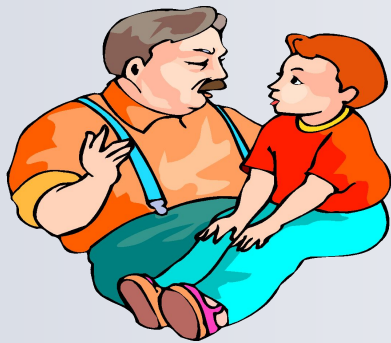
- Аденоиды
- Миндалины
- Аллергия
- Неправильное формирование зубов
- Сидячий образ жизни



Дыхательные игры и упражнения рекомендованы при заболеваниях:

- Аденоиды
- Ринит, тонзиллит, гайморит
- Бронхиальная астма
- Пупочная грыжа
- Нарушение осанки
- Физиологические шумы сердца
- ЧБД

Как научить ребенка правильно дышать?



Сначала научите
его правильно
сморкаться.

- Нужно прочищать одну ноздрю за другой. Закройте ребенку левую ноздрю пусть дышит правой. И наоборот.

Игра с розочкой и одуванчиком

- Дайте ему понюхать цветок розы. Ребенок должен закрыть рот и развернуть ноздри во время дыхания.



«Подуй на одуванчик»

- Сначала покажите, что когда он дует ртом, разлетаются маленькие пушинки.
- Потом покажите, что того же результата можно добиться если он будет дуть носом.



«Сдуй снежинку или перышко»

«Чье перышко улетит дальше?»

- Сделанные из бумаги снежинки, кусочки ваты или перышки кладут на ладошку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть их.



«Король ветров»

- Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шары: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.
- На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.



«Бульканье»

- стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка).
- Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.



■ «Мыльные пузыри»

- Я люблю пускать мыльные пузыри!



«Прогулки в парк, лес, по берегу моря....»

- Покажите, как можно почувствовать **чудесный запах ЧИСТОГО ВОЗДУХА**, медленно вдыхая носом.
- Затем заставьте полностью удалить использованный воздух, находящийся в глубине легких.
- Чтобы заинтересовать ребенка, дайте ему возможность проанализировать состав воздуха. «Что ты чувствуешь? Мокрые листья, цветы, траву, водоросли, ель?»



Игры для стимуляции дренажной функции бронхов

- «Тачки»
- «Вверх ногами»
- «Вперед иди только не беги»



Коррекционные технологии

- Технология воздействия цветом (цветотерапия)
- Технология музыкального воздействия (музыкотерапия) 
- Аромотерапия
- Технология создания здоровой экологической среды (экологический ландшафт)

«Апельсиновый ежик» или «Помандер»

- Помандер – это волшебный освежитель воздуха с целым ворохом полезных свойств: он улучшает настроение, помогает предотвратить не только инфекционные болезни (простуды, пневмонию, бронхит и т.д.), но и нашествие моли.



Внутренний ландшафт

- Хлорофитум и аспарагус – прекрасно очищает воздух от пыли.
- Герань – полезна детям с заболеваниями дыхательных путей, положительно влияет при неврозах, заболевании уха (но у отдельных детей может вызвать аллергию).
- Бегонии снижают общее содержание микробных клеток в воздухе помещений.
- Бальзамин контролирует влажность воздуха.

