

Выступление на педагогическом совете

***«Организация работы с детьми по
формированию у детей представлений о здоровом
образе жизни и основах безопасности
жизнедеятельности»***

***Инструктор по физической культуре
Никольская Ю.Н.***

МДОУ д/с №140

Организация работы с детьми по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни и основах безопасности жизнедеятельности

Одним из главных показателей благополучия нации является здоровье населения. И сейчас в средствах массовой информации, из уст медиков, педагогов и родителей всё чаще звучат вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление и сохранение здоровья детей.

От здоровья детей зависит будущее развитой России. Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка (3).

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Сейчас проблема сохранения и укрепления здоровья детей переходит на уровень мировоззрения, поэтому в дошкольном образовании стали выделять такую самостоятельную образовательную область, как «Здоровье», которая решает задачи формирования у детей начальных представлений о здоровом образе жизни путем воспитания личности ребенка дошкольного возраста, мотивированной на сохранение и укрепление здоровья. В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя» (2).

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни». По определению Всемирной организации здравоохранения образ жизни - это способ существования, основанный на взаимодействии между условиями жизни и конкретными моделями поведения индивида (1).

Для сохранения и укрепления здоровья человеку необходимо вести здоровый образ жизни. Под ЗОЖ понимается комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек.

Вопросы по формированию и воспитанию культуры здорового образа жизни детей рассматривали в своих работах И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, Л. Волошина, М.П. Дорошкевич, Г.К. Зайцев, Т.С. Казаковцева, Н.В. Тверская и другие.

Проблема укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни детей нашла отражение в многочисленных исследованиях психологов, педагогов, политологов, философов, социологов, физиологов, экологов:

- обоснование связи физического и психического состояния человека описывали в своих исследованиях И.С. Бериташвили, Н.А. Берштейн, В.М. Бехтерев, С.П. Боткин, Л.Р. Лурье, А.Ю. Рахнер и др.

- проблема психологического здоровья детей исследовалась в трудах Л.А. Абрамян, И.В. Дубровиной, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, Я.З. Неверович, Т.А. Репиной, М.Ю. Стожаровой и др.;

- принцип взаимосвязи физиологического и психического развития был реализован в трудах психологов П.П. Блонского, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова и др.;

- на важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, А.В. Мудрика, И.П. Подласого, В.А. Слостенина, Е.О. Смирновой.

Опыт нашей работы с дошкольниками показал, что у детей, которые не приучены заботиться о своем здоровье, психологические срывы неизбежны, им сложнее вникать в реальность “взрослой жизни”. Новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, где больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Вырастить здорового человека – это задача очень важная и сложная. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед нашими педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания, а также создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья дошкольников. И мы считаем, что начинать это делать надо уже с раннего дошкольного возраста, когда малыши только начинают посещать дошкольное учреждение.

Ребёнок пошёл в детский сад. Именно тогда родители и педагоги сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей как частая смена настроения, раздражительность, плаксивость, быстрая утомляемость. Отмечается также временное отступление нервно-психического развития от уже достигнутого уровня. Поэтому, физическое, психическое, социальное благополучие ребёнка лежит в основе педагогического процесса.

Проблема оздоровления детей - действие не одного дня и одного человека, а целенаправленная, систематическая, спланированная работа всего педагогического коллектива и конечно, родителей. Вся жизнедеятельность ребенка в детском саду должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому целью нашего опыта работы является формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Нам необходимо научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного.

Данная цель реализуется посредством поставленных задач:

- дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, о состоянии собственного тела; узнать свой организм; научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
- помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно-гигиенических навыков;

- расширять знания детей о здоровой и полезной пище, о правильном питании и его значимости;
- формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья.

Эти задачи в ДОО решаются благодаря целостной системе по сохранению физического, психического и социального благополучия детей. Физическому развитию и здоровью мы отводим ведущие позиции.

Свою работу в детском саду мы начали с 1-й младшей группы. Нам очень хотелось, чтобы дети быстрее адаптировались к условиям детского сада, выросли здоровыми, крепкими, ловкими и умелыми.

Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. С первых дней знакомства с ними, мы показываем и рассказываем им всё, что ждёт их детей в нашем детском саду, обращая особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушиваем их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка. Все медицинские и закаливающие процедуры проводим с согласия родителей. Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа – это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей. Родители, участвуя в образовательном процессе по обучению детей здоровому образу жизни, сами приобретают необходимые знания, сами являются участниками, начинают понимать свою ответственность перед детьми и за детей.

Мы решили разработать цикл оздоровительных и познавательных занятий, направленных на воспитание основ культуры здоровья и безопасности, на формирование начальных представлений о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охраны здоровья.

Все занятия условно поделили на 5 разделов:

1. «Я». Знай своё тело: обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
2. «Физкульт-ура! ». Занимайся физкультурой: формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.
3. «Наш день». Соблюдай режим дня: формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
4. «Опасность». Соблюдай правило «нельзя»: формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.
5. «Мойдодыр! ». Соблюдай правила гигиены: привитие культурно-гигиенических навыков.

Все разделы объединяет единая цель: сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Организованная деятельность содержит:

- организационный момент (эмоциональный настрой);
- гимнастика (пальчиковая, зрительная, дыхательная);
- игровой массаж;
- дидактическая игра или игра-беседа;
- сообщение нового материала через игру-беседу, театрализованное представление, сказочный сюжет;
- дидактическая или подвижная игра на закрепление;
- релаксация под музыку;

При проведении организованной деятельности учитываются:

1. Выполнение санитарно-гигиенических требований:

- занятия проводятся в проветренном, чистом помещении (групповое помещение, спортивный, музыкальный зал);
- дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения;
- музыка для релаксации должна быть не громкой;
- подбор упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей.

2. Учет психофизиологических и эмоционально-личностных особенностей детей.

- соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста;
- соответствие упражнений двигательным возможностям детей;
- учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, эмоциональное состояние и др.);
- учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности.

В результате нашей работы дети 2-3 лет очень быстро и безболезненно вошли в жизнь детского сада, освоили культурно-гигиенические навыки, уже приобрели некоторые навыки самообслуживания. Им очень нравится заниматься физкультурой и играть в подвижные игры. Наши дети здоровы и жизнерадостны!

Таким образом, забота о воспитании здорового ребенка должна быть приоритетной в работе дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Становится очевидным, что при определении термина «здоровье», приоритет во всех случаях должен быть отдан здоровью детского населения.

Поэтому, детский сад должен стать «школой ЗОЖ» для детей, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни и формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Список литературы:

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология: Серия «Гиппократ». – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб.заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368с.
3. Чумаков Б. Н. Валеология: Учебное пособие. - 2-е изд. – М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407с.

**Мастер-класс для педагогов
«Здоровьесберегающие технологии для
укрепления здоровья детей дошкольного возраста»**

Цель: Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

- раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;
- познакомить с методикой их проведения;
- поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников;
- распространить педагогический опыт по применению здоровьесберегающих технологий;
- познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности.

Ход мастер – класса:

Вступление:

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? (Нет или да)

Деток вы любите? (Да или нет)

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю.....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (Нет или да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии для укрепления здоровья детей дошкольного возраста»

А для начала мы с вами проведём *упражнение*, которое называется “*Воздушный шар*” (о ценности здоровья для человека).

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 слова из списка. Но шар всё равно снижается и надо ещё сбросить некоторый балласт и вычеркнуть ещё 3 слова из списка. Что вы оставили в списке? (Все зачитывают по кругу свои оставшиеся жизненные ценности, а ведущий записывает их на доске, и если слова повторяются, то он ставит плюсы напротив каждого. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т.д.)

Слайд 1:

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. (Всемирная Организация Здравоохранения)

Слайд 2:

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. (В.А. Сухомлинский)

Слайд 3:

Хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. То есть можно сделать вывод, что образование и здоровье неразделимы.

Слайд 4:

Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Слайд 5:

Пришло время новых технологий, назначение которых - объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление здоровья. Эти технологии получили название «здоровьесберегающие». Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

Слайд 6:

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

развития. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника.

Слайд 7:

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность не только сохранения здоровья, но и его укрепления;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Слайд 8:

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности дошкольников и подразделяются на:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья;
2. технологии обучения ЗОЖ;
3. коррекционные технологии.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса дошкольников; оснащение детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием педагогов. Являясь участником этого общего процесса, я свою работу начала с 1-ой младшей группы. Соответственно моей темой по самообразованию стала тема «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у дошкольников через занятия по валеологии и ОБЖ». Я считаю, что начинать формировать эти представления надо уже с раннего дошкольного возраста. Я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике различные методы и приемы для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Слайд 9:

Формы организации здоровьесберегающей работы:

Слайд 10:

1. *Физкультурные занятия* - это организованная форма обучения. Проводятся 2 раза в неделю в группе и один раз на прогулке.

2. *Утренняя гимнастика* - это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

3. *Подвижные и спортивные игры* - это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.

4. *Пальчиковая гимнастика* - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.

Слайд 11:

5. *Артикуляционная гимнастика* - это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.

6. *Гимнастика для глаз* - это упражнения для снятия глазного напряжения.

7. *Физкультминутки* - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.

8. *Бодрящая гимнастика* - это переход от сна к бодрствованию через движения.

9. *Корректирующая гимнастика* - это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

Слайд 12:

10. *Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.*

11. *Физкультурные прогулки.*

12. *Физкультурные досуги*

13. *Спортивные праздники*

Слайд 13:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Слайд 14:

Динамические паузы проводятся во время занятий в течение 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, а в групповой комнате проводятся игры малой и средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем её проведения.

«Прятки» (проводится игра со взрослыми).

(Дети накрываются прозрачной тканью)

Медведь:

Я хожу, хожу, хожу.

Деток я не нахожу.

Ну куда же мне пойти,
чтобы деток мне найти.

Что же это за гора?

Да шевелится она!!!

(подходит к детям, заглядывает и рычит, а дети разбегаются на стулья).

Слайд 15:

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций,

обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Слайд 16:(фотографии)

Упражнение «Любопытная Варвара»

Чтобы снять напряжение с шеи и мышц плечевого пояса сделаем релаксирующее упражнение.

Любопытная Варвара

Смотрит влево ...

Смотрит вправо.

А потом опять вперед —

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена, а расслаблена».

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

А теперь посмотрим вниз —

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена».

Слайд 17:

Пальчиковая гимнастика – это, как правило, инсценировка детских стихов. Однако пальчиковые игры - это, прежде всего весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно, соответственно станут успешнее. Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Они хорошо развивают произвольное внимание, координацию и мелкую моторику, которая стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезны всем детям без исключения, особенно тем, у кого речевые проблемы. Проводится в любой удобный отрезок времени.

«Соки». Загибаем пальчик при произнесении названия каждого сока на одной, а затем на другой, начиная с мизинца:

На здоровье соки пейте,
Но ни капли не пролейте:
Апельсиновый, вишнёвый,
Виноградный, грушевый,
Абрикосовый, клубничный,
Вкус у каждого отличный!
Можно выпить сок томатный,
Он особенно приятный.
Сок моркови и граната
Так полезен вам, ребята!
(Показываем большой палец.)

«Медведь». Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак.
Лез медведь в свою берлогу,
Все бока свои помял,
Эй, скорее на подмогу,
Мишка, кажется, застрял!

Теперь можно с силой вытянуть платочек из кулака, затем повторить сначала.

Слайд 18:

Я смотрю, вам уже не терпится придумать или показать что-то самим. Может кто-то из Вас поделится своим вариантом пальчиковой игры, которую вы используете при работе с детьми? Если произойдёт заминка, то лучше предложить педагогам уже готовое задание.

Задание для педагогов

У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

1 команде

Сбил, сколотил –
вот колесо.
Сел да поехал.
Ах, хорошо!
Оглянулся назад –
одни спицы лежат.

2 команде

Жил-был зайчик длинные ушки.
Отморозил зайчик носик на опушке.
Отморозил носик, отморозил хвостик
И поехал греться к ребятишкам в гости.
Там тепло и тихо, волка нет,
И дают морковку на обед.

Слайд 19:

Массаж ладоней и пальцев рук: «Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие

нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок». (В. Сухомлинский)

- *Массаж пальцев* (с большого и до мизинца). Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми рифмовками (приговорками).

Грабли в руки мы возьмём,
И немного погребём.
Быстро руки отряхнём,
Чисто вымоем потом.
Вытрем сухо-сухо руки,
Мы совсем не знаем скуки.

Слайд 20:

- *Массаж ладоней шестигранным карандашом.* Грани карандаша легко покалывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Одним из видов нетрадиционного массажа является массаж с помощью карандашей. Научить детей самомассажу рук не сложно. С помощью шестигранных карандашей ребёнок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны. Такой массаж и игры с карандашами стимулируют речевое развитие малыша, способствуют овладению тонкими движениями пальцев. Очень нравятся детям массажные упражнения, которые сочетаются с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

Упражнение « Утюжок».

Толстый карандаш положить на стол, прогладить его сначала одной ладонью, потом другой, покатавать карандаш по столу в разных направлениях.

Карандаш я покачу
вправо-влево – как хочу.

Упражнение « Добывание огня».

Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

Упражнение « Волчок».

Вращать длинный тонкий карандаш на столе указательным и большим пальцами сначала одной руки, а потом другой. Выполнять вращение большим и средним пальцами.

Упражнение « Вертолёт».

Вращать длинный тонкий карандаш между большим, указательным и средним пальцами. Пусть он вращается быстро, как винт вертолёта!

Отправляется в полёт
необычный вертолёт.

Упражнение «Скольжение»

Продвигаться вверх и вниз по длине шестигранного карандаша, уперев острым концом в стол, перехватывая его пальцами.

По карандашу скольжу,
Съехать вниз скорей спешу.

Слайд 21:

- *Массаж рук колечками.* Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой, указательный и т.д.

- *Массаж грецкими орехами:*

- Катать два ореха между ладонями;

- Прокатывать один орех между ладонями;

- Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;

- Удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

Слайд 22:

- *Массаж с прищепками*

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустушия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

Кусается сильно котёнок-глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

—Но я же играю с тобою, малыш!

—А будешь кусаться — скажу тебе «кыш!».

- *Массаж ладоней массажными мячиками по методу*

Су – Джок терапии.

Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!
(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)
Спасибо, молодцы, у вас получилось.

Массаж ладоней

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Если будем с ним играть —
Ручки будем развивать.
Ловкими станут пальчики,
Умными — девочки, мальчики.
Ежик нам ладошки колет,
Руки нам готовит к школе.

Слайд 23:

- *Массаж с разными крупами и бусами.* Перебирание круп или бусинок развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок. Проводится под присмотром взрослого.

Слайд 24:

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика для глаз: «Солнышко»

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.

Посмотрело вверх, посмотрело вниз,

Вправо, влево, глазками поморгало

И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!

Но просыпаться надо.

Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось.

(Дети гладят себя по щекам).

Лучиками провело и погладило, и погладило.

(Дети гладят себя по голове).

Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно много времени гимнастике для глаз.

С успехом в своей работе использую элементы **точечного массажа**. Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток.

«Взяли ушки за макушки»

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки

(большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули...
(несильно потянуть вверх)
Пощипали...
(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)
Вниз до мочек добежали.
Мочки надо пощипать:
(пощипывание в такт речи)
Пальцами скорей размять...
(приятным движением разминаем между пальцами)
Вверх по ушкам проведём
(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)
И к макушкам вновь придём.

Слайд 25:

А сейчас я хочу познакомить вас с ещё одним методом - **кинезиология**.
Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

Упражнение с педагогами:

«Кулак-ребро-ладонь»
«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладонки вверх,
Ладонки вниз,
А теперь их на бочок-
И зажали в кулачок.

Слайд 26:

Важную роль в оздоровлении играет развитие дыхательного аппарата. Чем раньше дыхательные упражнения включаются в методику занятий, тем больше их эффект. **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

«**ЧАСИКИ**»

Часики вперёд идут,
За собою нас ведут.

И.п.- стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2- взмах руками назад «так» (выдох)

«ПЕТУШОК»

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.
Встать прямо, ноги слегка расставить,
руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть
ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»
повторить 5-6 раз.

А сейчас я вижу, как вам самим не терпится придумать что-то новое,
подберите к стихам дыхательные упражнения.

1 команде

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками
вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

2 команде

Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо,

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание...

Раз, два, три, четыре

Снова дышим: глубже, шире.

Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику? Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д. Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5 -10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Предварительно надо проследить, чтобы дети сделали процедуру очищения носовой полости.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

Слайд 27:

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кровати на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия (хождение по корригирующим дорожкам), воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Глазки открываются,

Глазки просыпаются,

Потягушки — ножки,
Потягушки — пяточки,
Ручки и ладошки,
Сладкие ребяточки!

Слайд 28:

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки, появляется заряд положительными эмоциями на весь предстоящий день.

Комплекс зарядки (проводит воспитатель).

Вот проснулись! Потянулись!

С боку набок повернулись!

Сели, встали, сели, встали.

Побежали шишку взяли (*дети бегут к корзинке, берут шишку и возвращаются на место*).

Наклонились, положили.

Улыбнулись, повторили.

Наклонились, положили.

Наклонились в руки взяли.

Руки вместе, руки шире.

Мы попрыгаем немножко,

Пусть сильнее будут ножки.

Продолжаем физзарядку,

Все движенья по порядку.

Руки вверх и ноги вместе,

Продолжаем, шаг на месте.

Отдохнули, потянулись.

И все вместе улыбнулись!

Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю по 15 мин. в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Слайд 29:

Серия занятий «Азбука здоровья». Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого у нас проводятся занятия по познанию и индивидуальная работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза – орган зрения», «Мыло и вода – наши лучшие друзья», «Для чего нужен носик», «Королева зубная щётка», «Где спрятаны витамины», «Вредная еда», «Витаминки для Маринки», «Зачем человеку солнце», «Мой весёлый звонкий мяч» и т.д.

Слайд 30:

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

«Путешествие по телу». А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

«Дождик». Дети встают друг за другом, руки на спине соседа.

Дождик капает по крыше, бом – бом – бом!

(легко хлопают по спине ладошками)

По весёлой звонкой крыше, бом – бом – бом!

(перебирают пальчиками по спине)

Дети, дома посидите! Бом – бом – бом!

(легко стучат по спине кулачками)

Никуда не выходите! Бом – бом – бом!

(по спине водят рёбрами ладоней)

Поиграйте, посчитайте, бом – бом – бом!

(Руками массируют плечи соседа)

А уйду, тогда гуляйте! Бом – бом – бом!

(гладят ладошками по спине)

Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта

раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Слайд 32:

Коррекционные технологии

(перечисляются в слайде без выполнения):

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Артикуляционная гимнастика выполняется с детьми ежедневно 3-4 раза в день по 3 - 5 минут, желательно перед зеркалом. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за один раз. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определённую последовательность, идти от простых к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Начинать надо с упражнений для губ.

Слайд 33:

Технология музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помню об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

Слайд 34:

Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может

быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДООУ и семьи, используем разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы на родительских собраниях; консультации; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование, домашнее задание. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительском уголке, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями», «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребёнком» и т.д.).

Итог мастер- класса

- Уважаемые коллеги, я поделилась с вами вариативностью использования в своей работе разнообразных методов и приёмов для сохранения и укрепления здоровья младших дошкольников. Я могу с уверенностью сказать, что они оказывают положительное воздействие на здоровье моих воспитанников во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это для меня самое главное.

И в завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и тёплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А мне остаётся только поблагодарить Вас за внимание и за работу.

Вы прекрасно потрудились, будьте всегда здоровы Вы и я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!

Литература:

1. Подольская Е.И., Формы оздоровления детей 4 - 7 лет, Издательство «Учитель», 2008.
2. Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство в ДОУ, Издательство «Учитель», 2008.
3. Кареева Т.Г. , Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель», 2009.
4. Горбатенко О.Ф., Кадрильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель», 2007.
5. Арсеньевская О.Н., Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду, Издательство «Учитель», 2009.
6. Тарасова Т.А., Власова Л.С., Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008.
7. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Методическое пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005.
8. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.

Консультация для воспитателей

«Организация работы с детьми по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни и основах безопасности жизнедеятельности»

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. (Всемирная Организация Здравоохранения)

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. (В.А. Сухомлинский)

Хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. То есть можно сделать вывод, что образование и здоровье неразделимы.

Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Пришло время новых технологий, назначение которых - объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление здоровья. Эти технологии получили название «здоровьесберегающие». Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность не только сохранения здоровья, но и его укрепления;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности дошкольников и подразделяются на:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья;
2. технологии обучения ЗОЖ;
3. коррекционные технологии.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

1. *Физкультурные занятия* - это организованная форма обучения. Проводятся 2 раза в неделю в группе и один раз на прогулке.

2. *Утренняя гимнастика* - это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

3. *Подвижные и спортивные игры* - это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.

4. *Пальчиковая гимнастика* - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.

5. *Артикуляционная гимнастика* - это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.

6. *Гимнастика для глаз* - это упражнения для снятия глазного напряжения.

7. *Физкультминутки* - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.

8. *Бодрящая гимнастика* - это переход от сна к бодрствованию через движения.

9. *Корректирующая гимнастика* - это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

10. *Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.*

11. *Физкультурные прогулки.*

12. *Физкультурные досуги*

13. *Спортивные праздники*

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы проводятся во время занятий в течение 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, а в групповой комнате проводятся игры малой и средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем её проведения.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы

подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью необходимо использовать упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Пальчиковая гимнастика – это, как правило, инсценировка детских стихов. Однако пальчиковые игры - это, прежде всего весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно, соответственно станут успешнее. Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Они хорошо развивают произвольное внимание, координацию и мелкую моторику, которая стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезны всем детям без исключения, особенно тем, у кого речевые проблемы. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика для глаз: «Солнышко»

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.

Посмотрело вверх, посмотрело вниз,

Вправо, влево, глазками поморгало

И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!

Но просыпаться надо.

Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось.

(Дети гладят себя по щекам).

Лучиками провело и погладило, и погладило.

(Дети гладят себя по голове).

Если мы хотим, чтобы у наших детей было хорошее зрение, мы должны на своих занятиях уделять достаточно много времени гимнастике для глаз.

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

Упражнение с педагогами:

«Кулак-ребро-ладонь»

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладонки вверх,

Ладонки вниз,

А теперь их на бочок-
И зажали в кулачок.

Важную роль в оздоровлении играет развитие дыхательного аппарата. Чем раньше дыхательные упражнения включаются в методику занятий, тем больше их эффект. *Дыхательная гимнастика* проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия (хождение по корригирующим дорожкам), воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Глазки открываются,
Глазки просыпаются,
Потягушки — ножки,
Потягушки — пяточки,
Ручки и ладошки,
Сладкие ребяточки!

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки, появляется заряд положительными эмоциями на весь предстоящий день.

Серия занятий «Азбука здоровья» по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза – орган зрения», «Мыло и вода – наши лучшие друзья», «Для чего нужен носик», «Королева зубная щётка», «Где спрятаны витамины», «Вредная еда», «Витаминки для Маринки», «Зачем человеку солнце», «Мой весёлый звонкий мяч» и т.д.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта

раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Коррекционные технологии

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Артикуляционная гимнастика выполняется с детьми ежедневно 3-4 раза в день по 3 - 5 минут, желательно перед зеркалом. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за один раз. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определённую последовательность, идти от простых к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Начинать надо с упражнений для губ.

Технология музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помню об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы.