

Лечимся, играя

Оздоровление детей
нетрадиционными методами

Здоровье - наличие у здорового человека состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

оздоровительные технологии

Игротренинг

Детская йога

Дыхательная гимнастика

Игровой массаж

Пальчиковая гимнастика

Закаливание

Профилактика осанки

Виды деятельности

Утренняя гимнастика;
Физкультурные занятия;
Физкультминутки;
Динамический час;
Свободная деятельность;
Прогулка;
Физкультурные досуги.

Главная цель
здоровьесберегающих
технологий – правильное,
последовательное и
гармоничное обучение
детей, без ущерба для их
здоровья.

Цель: обеспечить воспитанникам возможность сохранения здоровья за период нахождения в Центре , сформировать у них необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, сформировать у родителей (законных представителей), педагогов, воспитанников ответственность в деле сохранения собственного здоровья

Задачи :

Оздоровительные:

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям

средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, закаливания;

формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные :

формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Воспитательные :

воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.

воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности

Ожидаемый результат:

Снижение уровня
заболеваемости.

Повышение уровня физической
подготовленности.

Сформированность осознанной
потребности в ведении
здорового образа жизни.

Дыхательная гимнастика помогает:

очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребёнка. При помощи правильного дыхания можно избежать многих заболеваний.



Асаны хатха – йоги

развивают дыхательную
мускулатуру, укрепляют
внутренние органы,
улучшают лимфо- и
кровообращение в лёгких



Игровой массаж

способствует
снятию
эмоционального
напряжения,
телесных
зажимов,
преодолению
тактильных
барьеров.



Пальчиковая гимнастика

. существует тесная связь между координацией мелкой моторики рук, речью и общим физическим развитием детей .Во время пальчиковых игр желательно, чтобы дети не только работали пальчиками, но и проговаривали слова игры. Это развивает речь и слуховую память.



Профилактика осанки и плоскостопия

Упражнения на
поддержание свода
стопы;
корректирующая
гимнастика на
укрепление мышц спины
и брюшного пресса.;
, самомассаж;
Контроль за осанкой
ребенка в течение всего
дня



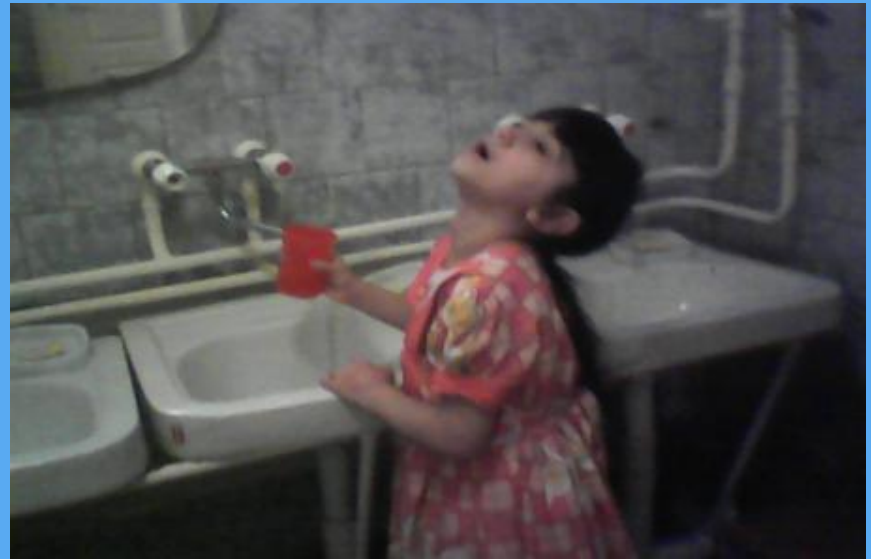
е

Полоскание
горла
прохладной
водой;

Босохождение;

Обширное
умывание;

Воздушные
ванны



Динамический час

Бодрящая
гимнастика после
сна;
игры-эстафеты;
сюжетные
двигательные
задания;
подвижные игры с
разной
интенсивностью;
командные
спортивные игры;
самостоятельные
занятия детей

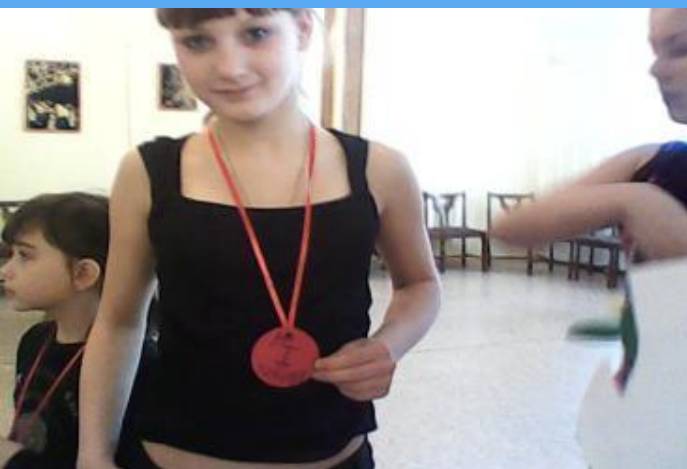


Бодрящая гимнастика после дневного сна

разминка в
постели;
О.Р.У.;
подвижные
игры и
танцевальные
движения;
релаксационн
ые
упражнения.



Физкультурные развлечения



Работа с родителями

- Консультации :
- «Игры, которые лечат»
- «Комплекс игрового самомассажа
- для детей и родителей»
- «Веселая йога для дошкольников»
- «Профилактика плоскостопия»
- Стенд с фотографиями «Лечимся, играя»

