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;

коррегирующая гимнастика на укрепление мышц спины и брюшного пресса.;

, самомассаж;

Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня

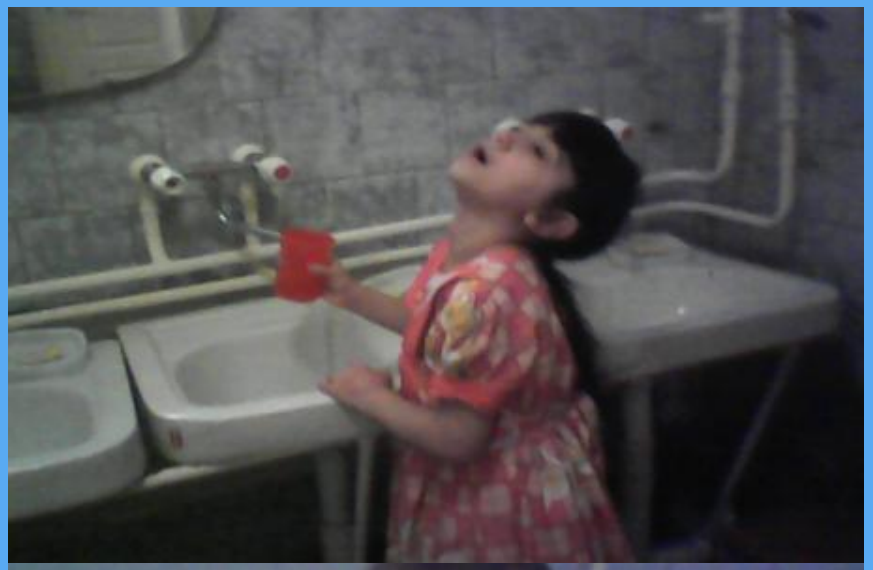
е

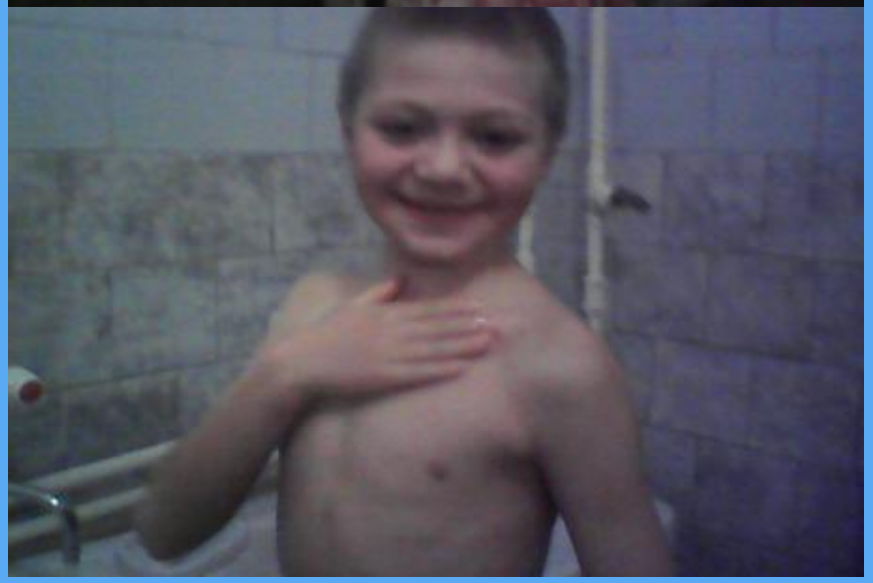
Полоскание горла прохладной водой;

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»