

Реальные возможности по формированию здорового образа жизни дошкольника.

Компенсирующая группа



Воспитатели: Сивидова Н.А., Суслина Н.Н.

Учитель-логопед: Новикова И.Н.

- В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования одной из образовательных областей является «Физическое развитие», которое включает в себя становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

- Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.
- Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Дети испытывают вредное воздействие гиподинамии. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные упражнения.

Зарядка.



- Зарядка прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Закаливание.



Основной целью закаливания в детском саду является оздоровление и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Используем:

- * **воздушное закаливание**
- * **водное закаливание**



Полоскание рта после еды.

Один из видов водного закаливания,
профилактика заболеваний полости рта



Артикуляционная гимнастика.

Регулярное выполнение поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.



Дыхательная гимнастика



Цель дыхательных упражнений. Учить детей :

- прислушиваться к своему дыханию.
- расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
- укреплять мышцы органов брюшной полости.
- укреплять межрёберные мышцы.
- укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.
- закреплять навыки диафрагмально – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания).
- развивать силу, плавность, длительность выдоха.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.

Оздоровительные паузы направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции. Сочетание речи с определёнными движениями даёт ряд преимуществ для детей, посещающих логопедические занятия.



Бодрящая гимнастика.

- Помогает проснуться,
- улучшает настроение,
- поднимает мышечный тонус



Развитие мелкой моторики руки.

Прежде всего мелкая пальцевая моторика связана с развитием речи. В мозгу двигательные и речевые центры — самые ближайшие соседи. И при движении пальчиков и кистей, возбуждение от двигательного центра перекидывается на речевые центры головного мозга и приводит к резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, а так же выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков.



Самомассаж

Массаж является одним из видов пассивной гимнастики. Он благоприятно влияет на организм человека, оказывая общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышая тонус, эластичность и сократительную способность мышц, активизирует кровообращение.

- . самомассаж органов артикуляции,
- . самомассаж кистей рук,
- . самомассаж стоп ног,
- . самомассаж ушных раковин



Массаж ушных раковин.

— это система
лечебного
воздействия на точки
ушной раковины,
которые проецируют
все органы и систему
человеческого
организма.



Су Лжок терапия.

- Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах.



Упражнения направленные на профилактику нарушений зрения.

- Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

- Зрительная гимнастика используется:
 - для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
 - для укрепления мышц глаз
 - для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)



ООД по формированию здорового образа жизни.



- Воспитывать в детях потребность в здоровом образе
- Формировать у дошкольников представление и привычки здорового образа жизни.
- Расширить представления детей о состоянии своего тела, помочь узнать свой организм.
- Учить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- Продолжать прививать культурно-гигиенические навыки.
- Расширять знания о питании и его значимости.

Цель:

Спортивные игры, со

повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

Выявлять способности и интересы детей. Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.

Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.



Подвижные игры.

Развивают силу и ловкость, быстроту и выносливость, координацию движений и быстроту реакции, воспитывают доброту и взаимовыручку.



Самостоятельная двигательная активность.

Удовлетворение естественной потребности детей в движении.



Будьте здоровы !

