

# Реальные возможности по формированию здорового образа жизни дошкольников

---



---

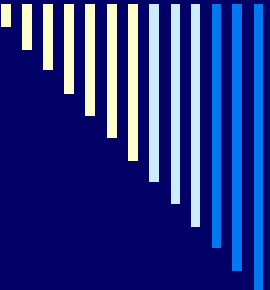
Педагог-психолог МБДОУ «ДСКВ № 3»  
Кунаковская Е.В.



## В чём вопрос?!

- Новая парадигма педагогики смещает центр проблем в образовательном процессе с формирования у детей знаний, умений, навыков на гармоническое разностороннее развитие личности. В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость здоровья.
- Здоровье является естественной, абсолютной ценностью. Это основа жизни человека, необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных смыслов.
- Здоровье детей дошкольного возраста очень важно для дальнейшего строительства детского организма. Дошкольник активный и самостоятельный, это уже не малыш, но все равно он не может обойтись без внимания взрослых.
- Организуя образовательный процесс, необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, их интересы и способности.
- Важным принципом организации образовательного процесса является принцип оздоровительной направленности, который предусматривает доминанту здоровья во всех формах образовательной работы с детьми.

---



# 3 правила психогигиены Н. Бехтеревой

- ❑ Переключай эмоции
  - ❑ Физические упражнения
  - ❑ Соблюдай режим труда и отдыха  
(создавай ресурс)
-



---

# Это важно!!!

- Не избегай интеллектуального усилия
  - Цени жизнь
-



## Как ?..

В нашем ДОО разработана и активно используется педагогами программа «Чаша здоровья».

Как педагог-психолог, я делаю всё от меня зависящее, по сохранению физического и психологического здоровья воспитанников.

В своей работе придерживаюсь принципа гармонии 3-х начал: физического, эмоционально – личностного и интеллектуального.

На занятиях активно использую:

- релаксации;
  - физкультминутки;
  - пальчиковые гимнастики;
  - подвижные игры;
  - телесно – ориентированные элементы;
  - арт - терапевтические элементы;
  - массажи и гимнастики;
  - игры, развивающие эмоционально – волевую регуляцию.
-

# Релаксации



- Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц.
- Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, развить фантазию.



# Физкульт - минутки



- способствуют снятию физического напряжения;
- повышению работоспособности;
- улучшению настроения;
- улучшению кровообращения;
- эмоциональному насыщению.

# Пальчиковые гимнастики



- Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Поэтому необходимо уделять большое внимание развитию движения пальцев рук и совершенствованию мелкой моторики ребёнка.
- Залогом успеха в развитии мелкой моторики с использованием пальчиковой гимнастики для дошкольников, является регулярность этих занятий. Уделяя ежедневно по 5 минут можно достичь хорошего результата в овладении устной речью.
- Не стоит забывать, что гимнастика для пальцев разработана таким образом, чтобы полностью задействовать кисти обеих рук.



# Подвижные игры



- Как известно, к подвижным играм относятся игры, основанные на двигательной активности. Для дошкольников значение подвижных игр очень велико, ведь благодаря играм происходит всестороннее развитие ребенка, совершенствуется координация движений, приобретаются навыки работы в команде и формируются многие из нравственных качеств – умение приходить на помощь, уступать. Играя все вместе в подвижные игры, дети учатся ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с остальными играющими, выполнять необходимые игровые действия, не мешая при этом другим участникам. Для дошкольников подвижные игры становятся прекрасной возможностью сдружиться, ведь ничто так не сближает детей, как полученные совместно хорошие эмоции и проявленная в игре взаимовыручка. Дошкольные подвижные игры являются отличным способом направить кипучую энергию детей в мирное русло, научив их при этом действовать согласованно.

# Подвижные игры



- Чем больше подвижных игр для дошкольников могут предложить взрослые, тем полнее удовлетворяют жизненные потребности малышей. Ведь подвижные игры в дошкольном возрасте представляют естественный путь «оттачивания» мелкой моторики. Кроме того, подвижные игры позволяют полнее узнать мир, поэтому играют важную роль в физическом, психическом и эмоциональном развитии ребенка.

# Телесно – ориентированные приёмы



- учат ребёнка контролировать телесные ощущения;
- дают возможность использовать своё тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром;
- учат доверять своему телу, собственным впечатлениям;
- учат различать эмоции;
- усваивать приёмы самоконтроля.



# Арт – терапевтические приёмы



- способствует наименее болезненному выводу наружу подавленных мыслей и чувств;
- способствует адекватному с точки зрения общества выходу агрессии и других негативных проявлений;
- обучает концентрации на ощущениях и чувствах;
- облегчение установления социальных контактов;
- развивает творческие способности;
- развивает самоконтроль;
- способствует повышению самооценки.

# Массажи



Массажный мяч – эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозную застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.



# Массажи



- Су Джок или точечный массаж . Су Джок переводится с корейского так «су» — означает кисть, а «джок» — стопа. В основе популярной во всем мире терапии лежит метод акупунктуры: воздействие на точки человека, которые связаны со всеми внутренними органами.
- Обогащает тактильные ощущения ребёнка.

# Гимнастики



- Еще А. Луначарский говорил, что базой для всего остального в жизни является физическое образование. Мы никогда не сможем получить здорового поколения, если не введем правильно физкультуру и спорт в процесс развития ребенка. Чем раньше приобщатся дети к занятиям гимнастикой, тем, естественно, лучше.
- Особенность развития детей дошкольного возраста – это то, что все двигательные навыки еще не сформировались окончательно. Поэтому долгое сидение или стояние на ногах, неправильная поза тела, мебель, не соответствующая возрасту – все эти факторы неблагоприятно отражаются на формировании скелета и приводят к нарушению осанки.
- Едины и мнения врачей по этому вопросу: детская гимнастика для развивающегося организма весьма полезна. Особенно благотворное влияние оказывает она на дыхательную, сердечно-сосудистую и вегетативную системы. Кроме того, детская гимнастика способна укрепить иммунитет, повысить работоспособность и выносливость организма.



# Гимнастики



- Детский кистевой эспандер предназначен для развития моторики и укрепления мышц детских ручек. Подойдёт для 4-5-летних детей. Легко помещается в детскую руку, сжимается с некоторым усилием.
- На поверхности эспандера - шишечки-пупырышки, это делает его еще и массажёром, происходит акупунктурное воздействие.
- Способствует развитию речевых центров мозга



# Гимнастики



- Глазодвигательная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение.
- Регулярная гимнастика для глаз повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз.



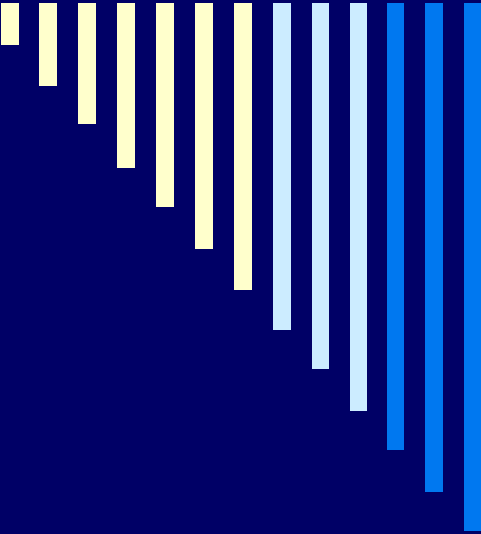
# Игры, развивающие эмоционально – волевую регуляцию



- способствуют преобразованию произвольных психических процессов в произвольные;
- обретению контроля над своим поведением;
- выработке волевых качеств личности.



---



**Здоровье человека не в сердце,  
не в почках, не в корнях, не в  
листве или спине. Конечно, слов  
нет, хорошо человеку, если у него  
все это тоже здорово, как у быков.  
Но самая суть чисто человеческого  
здоровья - это когда его  
неудержимо тянет сказать что-то  
хорошее другому человеку, как  
будто это даже закон: раз мне –  
то должно быть и всем хорошо!**

*Михаил Михайлович Пришвин*

---