

ПРЕЗЕНТАЦИЯ



*« ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ
ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА
ДОШКОЛЬНИКА»*

По официальным данным:

***Ежегодно
уровень заболеваемости
детей в России
неуклонно возрастает***



Часто болеющим является каждый
четвертый – пятый ребенок

Современное общество, стремительные темпы его развития, новые информационные технологии

предъявляют все более высокие требования к человеку и



Новая социально – экономическая действительность диктует необходимость формирования культа здоровья в сознании подрастающего поколения.

Девиз современного ребенка:

**« Лучше быть здоровым и богатым,
чем бедным и больным »**



Большинство детей имеют отклонения в состоянии здоровья

По данным медицинских карт, у детей преобладают заболевания:

- ЛОР – органов
- Патология сердечно – сосудистой систем
- Аллергические заболевания
- Заболевания желудочно – кишечного тракта



Проблемы воспитания здорового ребенка
были и остаются наиболее актуальными
в практике общественного и семейного
воспитания,
они диктуют необходимость поисков
эффективных средств их реализации

Важная роль в успешном применении оздоровительных средств и методов принадлежит:

созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается

без какого – либо ущерба

для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника.

Естественно



собрать в одну группу
дошкольников
с абсолютно
разными диагнозами
непросто выстроить
воспитательный процесс
для каждого ребенка
индивидуально

Воспитателю группы

необходимо и достаточно

проводить мероприятия
общего алгоритма,
соблюдая принцип

« Не навреди!»



Все « ярко индивидуально»

**В воспитании и оздоровлении ребенка
адресовать семье**





***Для предупреждения и преодоления
имеющихся у дошкольников***

**нарушений, предупреждения развития
патологических состояний, укрепления
здоровья необходимо проведение
комплексной**

***профилактико- оздоровительной
работы***

Формами такой работы могут стать

- Дыхательная гимнастика
- Точечный массаж
- Кинезиологическая гимнастика
- Йога



Дыхательная гимнастика

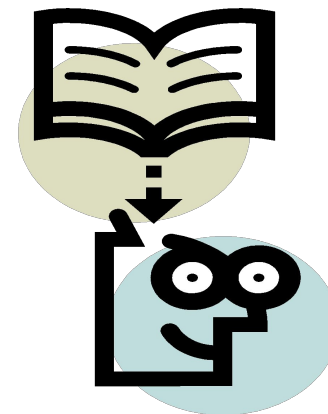
ЗНАЧЕНИЕ:

- * способствует созданию благоприятных условий для вентиляции легких; лимфо – и кровообращения;
- * активизации дыхательной функции мышц нижней части грудной клетки и диафрагмы;
- * повышение внутрибрюшного давления,
- * повышения общего тонуса организма и тонуса диафрагмы,
- * улучшение деятельности сердечно – сосудистой системы.

Упражнения с удлинненным и усиленным ВЫДОХОМ.

Этого можно достичь :

- * произнесением гласных звуков (а, у, о)
- * шипящих согласных (ш, ж)
- * сочетание звуков (ах, ох, ух)



Проводить в игровой форме:

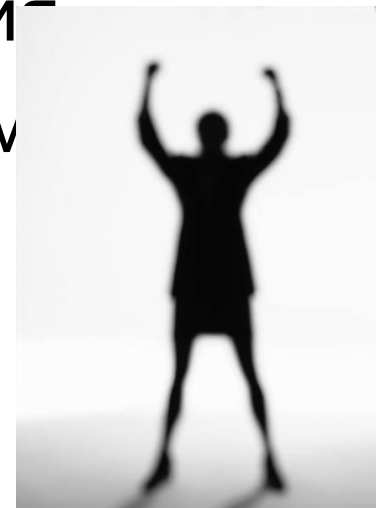
- « Жужжит пчела »
- « Гудит пароход»
- « Стучат колеса поезда» и т.д.

Точечный массаж

Это надавливание подушечками пальцев на кожу и слой в месте расположения основных точек и разветвлений нервов

ЗНАЧЕНИЕ:

- * способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения
- * повышение резистентности организма



7 биологически активных точек (для работы дошкольников)

- * Начало надбровных дуг
- * Крылья носа * Переносица
- * Углы нижней челюсти * Мочки ушей
- * Ладони * Спина (качание)

Оптимальное количество круговых движений – 16

Для увеличения интереса детей, создания позитивного эмоционального настроения , массаж сопровождается стихотворным текстом.

Кинезиологическая гимнастика

Значение:

- * активизация различных отделов коры больших полушарий мозга
- * развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия

Мозг накапливая информацию, способен
решить

любую задачу, связанную с регуляцией функций человеческого организма.

Использование упражнений

- Голова (качание, кивки, вращение)
- Шея (повороты)
- Ладони (нажатие, растирание, вращение)
- Пальцы (перебирать, растирать)
- Глаза (вращение, массаж)
- Язык (движения в разные стороны)
- Руки и ноги (сгибание, разгибание, повороты, вращение, раскачивание в различных исходных положениях)

1 этап – работа одной части тела

2 этап – объединение работы частей тела

Йога

Значение:

- * Способствует формированию гибкости, осанки
- * Развитие координации движений
- * Развитие дыхательной мускулатуры
- * Развивает силу основных мышечных групп
- * Укрепление внутренних органов
- * Улучшение лимфо – и кровообращения
- * Растяжению и укреплению мышц и связок
- * Совершенствует функциональные возможности всего организма

Использование упражнений

- Разминочных, разогревающих упражнений
- Упражнения на растяжку
- Йоговские позы (асаны)
- Упражнение на дыхание (пранаямы)
- Упражнения на развитие чувств, ощущений, внимания
- Релаксация



Академик Н.М. Амосов

**« Здоровье и счастье наших детей
во много зависит от
постановки физической культуры и
оздоровительных мероприятий...»**



Спасибо за сотрудничество !



Творческих Вам успехов!

Презентация подготовлена

С.А. Ашека

инструктор физкультуры