

Семинар — практикум для  
воспитателей  
«Растим здорового ребенка»



- Для родителей и воспитателей нет большей радости, чем здоровый, нормально развивающийся ребенок. К сожалению, по данным медицинской статистики, более чем у **30%** детей дошкольного возраста имеются те или иные заболевания
- Большую часть времени в ДООУ ребёнок проводит в группе. Наша цель – создать условия, которые помогут каждому ребенку стать физически и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

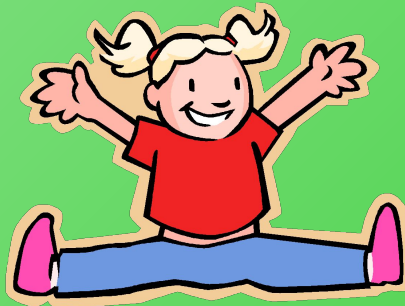
**Здоровье** – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое, социальное благополучие.

**Технология** - это совокупность знаний и способов деятельности.



# Здоровьесберегающие технологии

это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития



**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика коррегирующая, гимнастика ортопедическая.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурные занятия, проблемно – игровые занятия, (игротерапия) коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный массаж.

**3. Коррекционные технологии:** арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая гимнастика.

**Чтобы расширить ваши знания, умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья детей необходима не только теория, но и практика.**

**Поэтому сегодняшняя наша встреча пройдет в виде путешествия**



**Поезд «Здоровье»**

У нас будет **7** остановок. В каждом городке ВАС будут встречать проводники, сопровождать и направлять!



**И так в путь!**





**Первая остановка под названием  
«Солнечный городок»**



На этой станции проводником буду я, Защепенкова  
Наталья Михайловна

# Закаливание – один из способов оздоровления дошкольников



**Задача:**

**Сохранять и  
укреплять  
здоровье детей**



# Средства закаливания

- Солнце
- Воздух
- Вода



## Методы закаливания

Воздушно-контрастное

Водное

Физкультурные упражнения

Соблюдение режима дня

Проветривание

Гимнастика на свежем воздухе

Облегчённая одежда

Сон без маечек

Ежедневные прогулки

Физкультура на улице

Водные процедуры

Солнечно-воздушные ванны

Гимнастика после сна

# Виды закаливания водой:

## Влажное обтирание ног

Начальная температура воды – около 35°C, продолжительность – от 30 сек. до 1 мин. Каждые 2-4 дня температуру воды снижают на 1° С. Конечная температура—28°.

**Закаливание водой носоглотки** Для закаливания носоглотки и слизистой глотки используют полоскание водой комнатной температуры: с 2-3 лет – рот, с 4-5 лет – горло. Для полоскания достаточно 1/3 -1/2 стакана воды. Начальная температура 36-37°C, снижение каждые 3-4 дня на 1-2°C до 8-10°C.

## Сухое обтирание

Процедура возможна при нормальном состоянии кожных покровов. Обнажённого ребёнка обтирают рукой, одетой в рукавичку из фланели, или мягким сухим полотенцем до появления лёгкой красноты кожи. Вначале обтирают кожу верхних и нижних конечностей от пальцев к туловищу. Затем быстрыми движениями кожу спины, груди, боковых поверхностей туловища. Длительность процедуры 1-2 минуты. Курс -7-10 дней, после чего можно переходить к влажным обтираниям.

## **Рекомендуемая температура для влажных обтираний (обливаний)**

Начальная температура 30°, конечная температура воды—18° для детей старшего дошкольного возраста, 25° - для младших дошкольников.

# Комплекс «Умывайка»

**Раз — обмоем кисть руки,**

*(обмывает правой рукой левую кисть)*

**Два — с другою повтори**

*(обмывает левой рукой правую кисть).*

**Три — до локтя намочили,**

*(мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя)*

**Четыре — с другою повторили.**

*(мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя)*

**Пять — по шее провели,**

*(мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед)*

**Шесть — смелее по груди.**

*(мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди)*

**Семь — лицо свое обмоем,**

*(мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку)*

**Восемь — с рук усталость смоем.**

*(ополаскивает руки)*

**Девять — воду отжимай,**

*(отжимает их, слегка стряхивая)*

**Десять — сухо вытирай.**

## Волшебные точки

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, которые связаны рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

***Приёмы точечного массажа:*** троекратное надавливание в течение 3 секунд с отрывом пальца между выполнением приёмов; вращательные движения по часовой стрелке и против неё.

*Мизинец* – регулирует работу сердечно – сосудистой деятельности.

*Безымянный* – регулирует работу печени.

*Средний* – регулирует работу кишечника и уравнивает давление.

*Указательный* - регулирует работу желудка.

*Большой* - регулирует работу мозга.

# Грибы

## Самомассаж подушечек пальцев зубными щетками

На каждую стихотворную строчку дети растирают подушечки одного пальца

Правая рука:

**Вылезли на кочке** (мизинец)

**Мелкие грибочки:** (безымянный палец)

**Грузди и свинушки,** (средний палец)

**Рыжики, волнушки.** (указательный палец)

**Даже маленький пенек** (большой палец)

Левая рука:

**Удивленья скрыть не мог.** (растирают большой палец)

**Выросли опята,** (указательный палец)

**Скользкие маслята,** (средний палец)

**Бледные поганки,** (безымянный палец)

**Встали на полянке.** (мизинец)

**Точка 1** связана со слизистой оболочкой трахеи и бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кровоснабжение



**Точка 2** связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующей иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость к инфекционным болезням





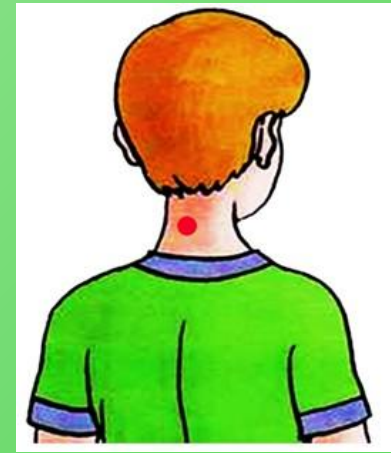
**Точка 3** связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.



**Точка 4** связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи



**Точка 5** расположена в области VII шейного и I грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов и легких



**Точка 6** связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным.



**Точка 7** связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга



**Точки 8** положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат

**Точки 9** нормализует многие функции организма,



# ИГРЫ КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

## Массаж «Труба»

(для профилактики простудных заболеваний)

Ба-ба-ба – Провести всеми пальцами по лбу от середины к вискам - 7 раз.

На крыше есть труба.

Бу-бу-бу – Кулачками провести по крыльям носа - 7 раз.

Надо чистить трубу.

Бы-бы-бы – Растереть ладонями уши.

Валит дым из трубы.

Всех зовем на новоселье! – Массаж головы

Начинается веселье. – Хлопаем в ладоши

## Массаж спины «Дождь»

Встаем друг за другом «паровозиком» и выполняют следующие движения.

- Дождь! Дождь! Надо нам расходиться по домам.  
(Хлопки ладонями по спине)
- Гром! Гром, как из пушек. Нынче праздник у лягушек.  
(Поколачивание кулачками)
- Град! Град! Сыплет град! Все под крышами сидят.  
(Постукивание пальчиками)
- Только мой братишка в луже ловит рыбу нам на ужин.  
(Поглаживание спины ладошками)

Поворачиваемся на 180% и делаем массаж еще раз.

## Упражнения на расслабление мышц лица:

**"Рот на замочке"**. Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их: У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы). Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4—5 с). Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю (улыбнуться)

## Упражнения на расслабление всего организма:

**«Замедленное движение»**.

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

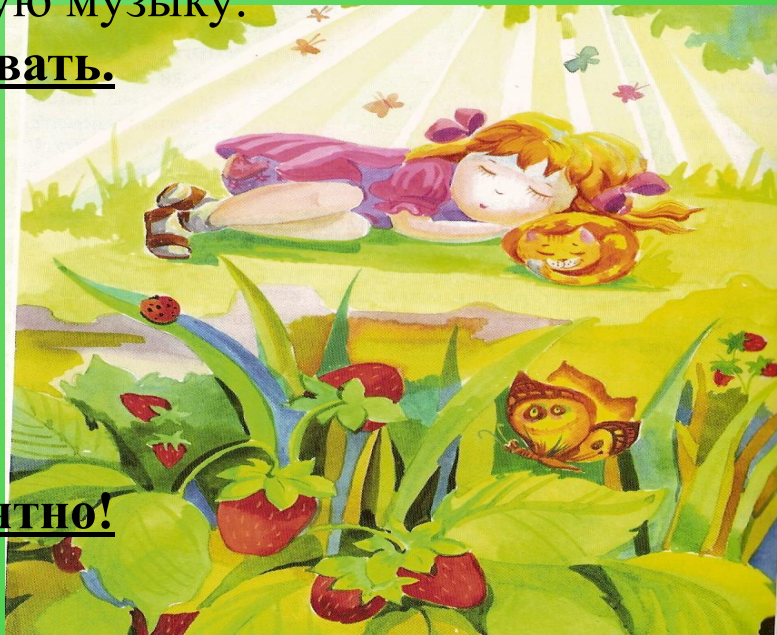
Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая — очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно — расслабление приятно!



**"Снежная баба"**. Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.



**"Бубенчик"**. Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

Тише, тише, тишина! Разговаривать  
нельзя!

Мы устали — надо спать

Ляжем тихо на кровать.

И тихонько будем спать.

## Упражнения на расслабление мышц шеи:

### **"Любопытная Варвара".**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

**-Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.**

**А потом опять вперед — тут немного отдохнет.**

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

**-А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!**

**Возвращается обратно — расслабление приятно!**

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

**А теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись!**

**Возвращаемся обратно — расслабление приятно!**



## Упражнения на расслабление мышц рук:

**"Лимон"**. Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

- Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

**"Пара"** (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

**"Вибрация"**.

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

## Упражнения на расслабление мышц ног:

**"Палуба"**. Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

- Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

а другую расслабляем.

**И так в путь!**



## Вторая остановка под названием



На этой станции проводниками будут  
Селиверстова Людмила Васильевна  
Белоградова Ольга Владимировна

**И так в путь!**



**Третья остановка под названием  
Городок «Весёлые нотки»**



На этой станции проводниками будут  
**Китаева Ольга Евгеньевна**  
**Степанова Екатерина Сергеевна**

**И так в путь!**



# Четвертая остановка под названием Городок «Здоровые ножки»



На этой станции проводником будет  
Ситникова Вера Сергеевна



**И так в путь!**



**Пятая остановка под названием  
Городок «Острый язычок»**



На этой станции проводником будет  
Марина Васильевна

**И так в путь!**



# Шестая остановка под названием Городок «Хорошее настроение»



На этой станции проводником будет  
Янкина Яна Леонидовна

**И так в путь!**



Седьмая остановка  
«Чайная пауза»

Благодарим за  
внимание!

**Будьте здоровы!**

