

# Приемы и методы формирования здорового образа жизни



Подготовила  
воспитатель МКДОУ  
Слободского детского сада  
«Пряничный домик» ов.  
Ястребова Ольга Васильевна

с.Слобода 2016г.

## **Цель :**

Распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий.

## **Задачи :**

- раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;
- познакомить педагогов с элементами здоровьесберегающих технологий с целью повышения их профессиональной компетентности и квалификации;
- познакомить с методикой их проведения;
- поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья дошкольников.

## Формированию здорового образа жизни можно отвести место в каждой образовательной области по ФГОС:

- **Познавательное развитие** - развитие познавательного интереса к здоровому образу жизни и знакомство со своим организмом;
- **Социально-коммуникативное развитие** - формирование навыков здорового образа жизни в процессе общения;
- **Художественно-эстетическое развитие** - развитие духовно-богатой личности ребенка, причастной к народным традициям;
- **Речевое развитие** - расширение словарного запаса детей, посредством участия в словесно-речевых играх, заучивание стихов, потешек;
- **Физическое развитие** - формирование привычек здорового образа жизни.

# Тропы здоровья «Пряничного домика».

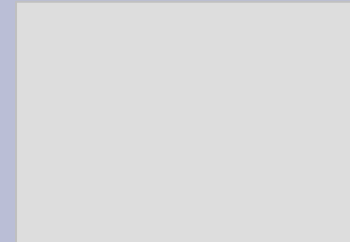
- парк;
- стадион;
- луг.



# Первая тропа «В парк»

- Сенсорные упражнения:
- **«Отгадай какое дерево»**
    - обследование коры;
  - **«Кто как говорит»** - послушай как «разговаривает» дерево;
  - **«Дерево дружбы»** - обними дерево





## Кинезиологическое упражнение:

### *«Кулак - ребро - ладонь»*

Последовательно, сменяются следующие положения кисти руки в пространстве : ладонь, сжатая в кулак — ладонь ребром на стволе — ладони на плоскости. Выполняется 8-10 повторений.

Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.



## Дыхательная гимнастика «Кто громче».

Встав спинами к стволам деревьев выполняется Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей ( рот закрыт) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре ( в результате получается длинный скандированный выдох); звук «м» надо направлять в нос, он должен быть звонким; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

## Глазодвигательное упражнение

### “Глазки”

Чтобы зоркость не терять,  
Нужно глазками вращать.  
Нарисуем большой круг  
И осмотрим все вокруг.

*Вращать глазами по кругу  
по 2-3 секунды (6 раз).*

Чтобы зоркими нам стать,  
Нужно на глаза нажать.

*Тремя пальцами каждой  
руки легко нажать на  
верхние веко  
соответствующего глаза и  
держат 1-2 секунды.*





# Упражнение на расслабление мышц шеи и плечевого пояса

## “Любопытная Варвара”

И.п. - 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 небо, 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!**



# Вторая тропа «На стадион»

В путь отправляемся скандинавской ходьбой



Перед выполнением  
активных упражнений  
проверяем пульс.



# Активные физические упражнения





## Проверяем пульс после бега.

### Упражнение «Дыхание»

Тихо – тихо мы подышим,  
Сердце мы своё услышим.

И.п. – стоя, руки опущены.

1- медленный вдох через нос,  
когда грудная клетка начнёт  
расширяться – прекратить вдох и  
сделать паузу (2-3 сек).

2 – плавный выдох через нос.





***Дыхательную гимнастику*** проводим с ***одуванчиками*** : в одной руке держим цветы, вдохнуть ртом, надуть живот, затем длительно выдыхать, сдувая «парашютики».

На стадионе выполняется **кинезиологическое упражнение «Ухо - нос - хлопок»** :

левой рукой нужно взяться за кончик носа, а правой рукой за левое ухо, одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук с «точностью до наоборот».





# Третья тропа «На лужок»

На лугу выполняем *растяжку* — **один из видов кинезиологических упражнений «Цветок»**.

И.п. — сидя на корточках.

Спрятать голову в колени, обхватить их руками.

Представляем, что мы семечко, которое постепенно прорастает и превращается в цветок. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Затем напрячь тело и вытянуться. Подул ветер — цветок раскачивается на ветру.





### ***Дыхательная гимнастика «Жук»:***

И. п. - стоя, руки развести в стороны, немного отведя назад — вдох. Выдыхая показать, как долго жужжит большой жук - «ж-ж-ж», одновременно опуская руки ВНИЗ.

# Минуты релаксации

Упражнения на расслабление мышц лица

**“Злюка успокоилась”**

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю (напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы)

и рычанием всех пугаю (рычать что есть сил) .

Чтобы злоба улетела, и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть (сделать несколько глубоких вдохов), потянуться ( тянемся вверх),

улыбнуться ( улыбаемся ),

Может, даже и зевнуть ! (широко открыв рот, зевнуть)

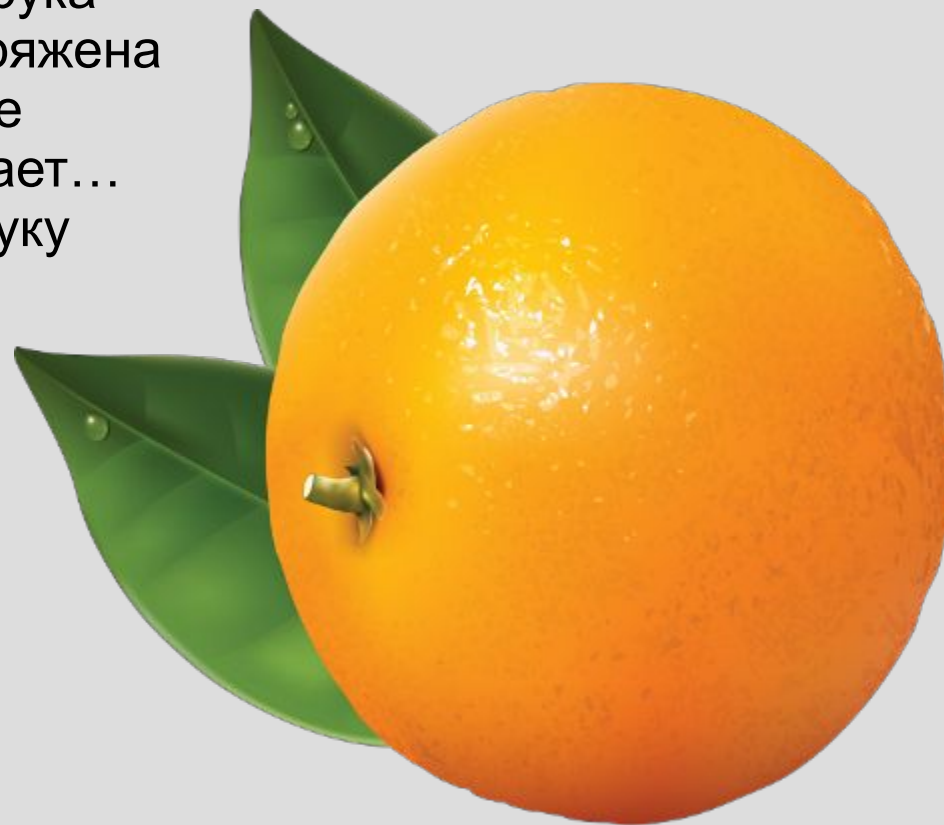


## Упражнения на расслабление мышц рук

### « Апельсин »

Закройте глаза. Представьте, что в вашей левой руке апельсин. Сдавите его сильно и попытайтесь выжать весь сок из него (рука сжимается в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.). Разожмите кулачок. Откатите апельсин, ручка теплая, мягкая, отдыхает...

Теперь возьмите апельсин в правую руку (выполняется та же процедура).



## «Путешествие на облаке»

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке.

Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек.

Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что –нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.



На лугу занимаемся продуктивной деятельностью – в этот раз мы учились плести венки из одуванчиков – упражнения для развития мелкой моторики



**Желаю вам здоровья!**



**Спасибо за**