

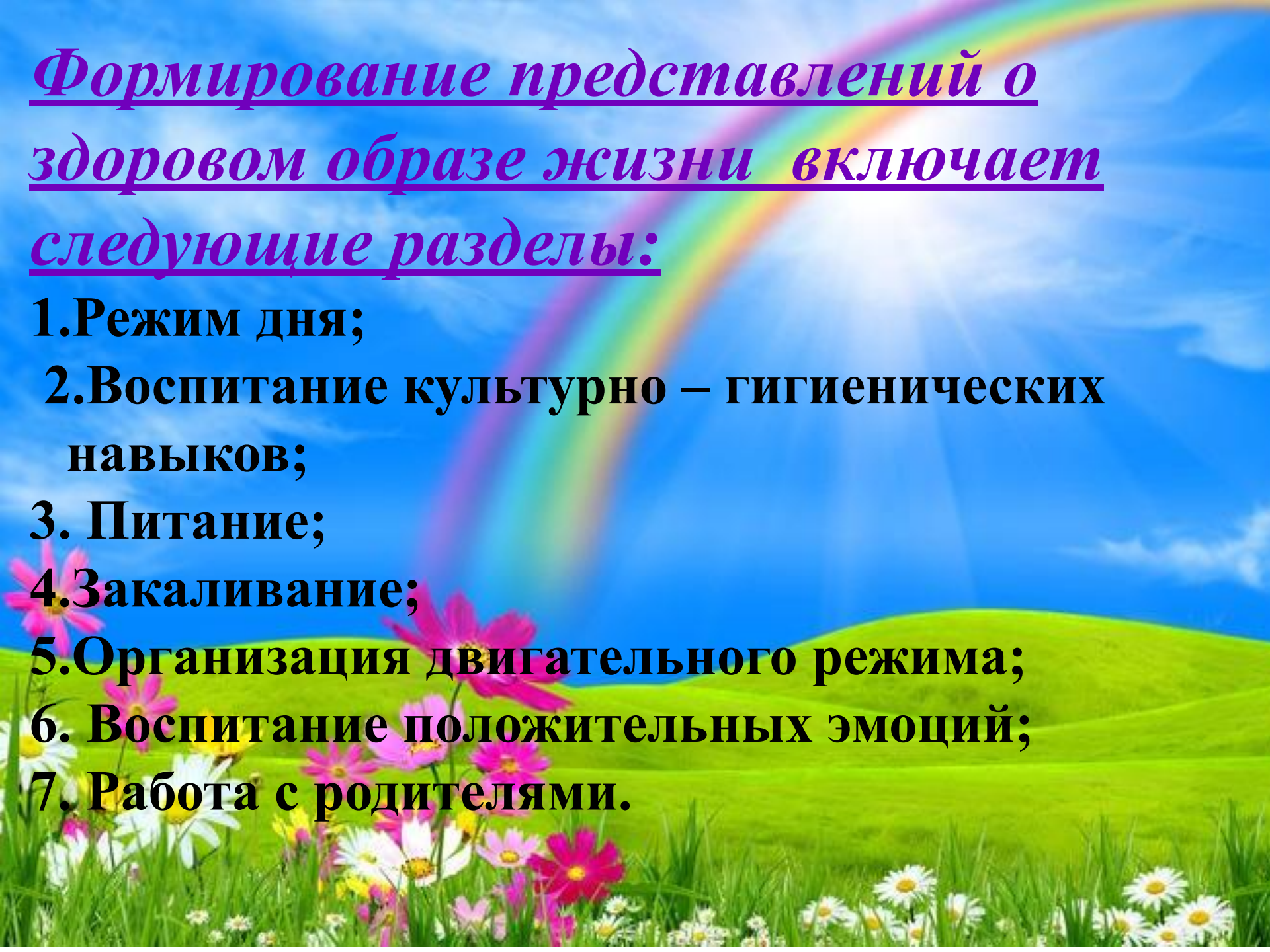
**Презентация на
тему:**

**«Создание здоровье
сберегающего
пространства
в ДОУ»»**

«Забота о здоровье-это

**Важнейший труд воспитателя. От
жизнерадостности, бодрости детей
Зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера
в свои силы»**

В.А. Сухомлинский



**Формирование представлений о
здоровом образе жизни включает
следующие разделы:**

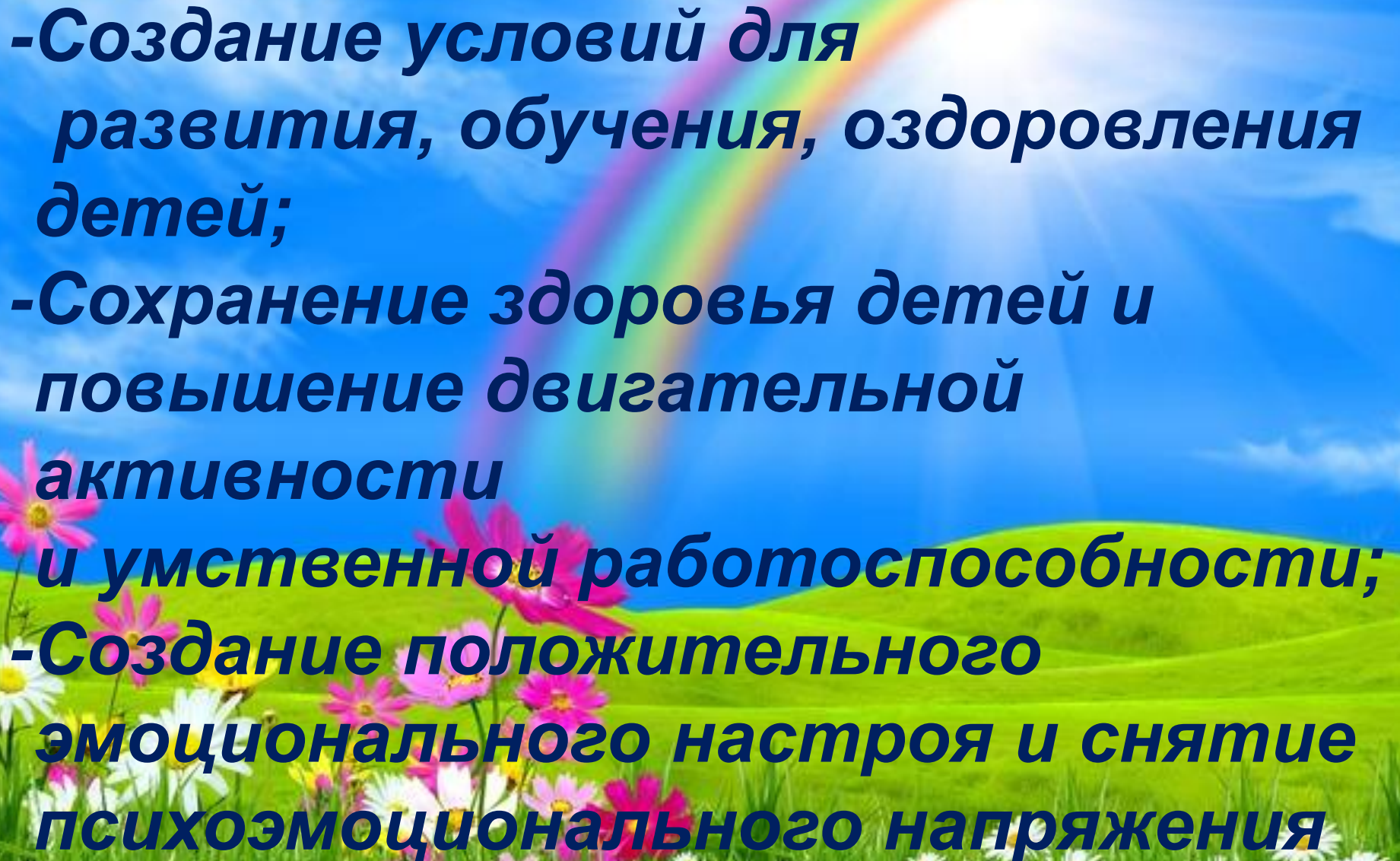
- 1. Режим дня;**
- 2. Воспитание культурно – гигиенических навыков;**
- 3. Питание;**
- 4. Закаливание;**
- 5. Организация двигательного режима;**
- 6. Воспитание положительных эмоций;**
- 7. Работа с родителями.**

Здоровье сберегающая технология-

Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, Направленных на сохранение здоровья Ребѐнка на всех этапах его обучения и Развития.



Задачи здоровьесбережения

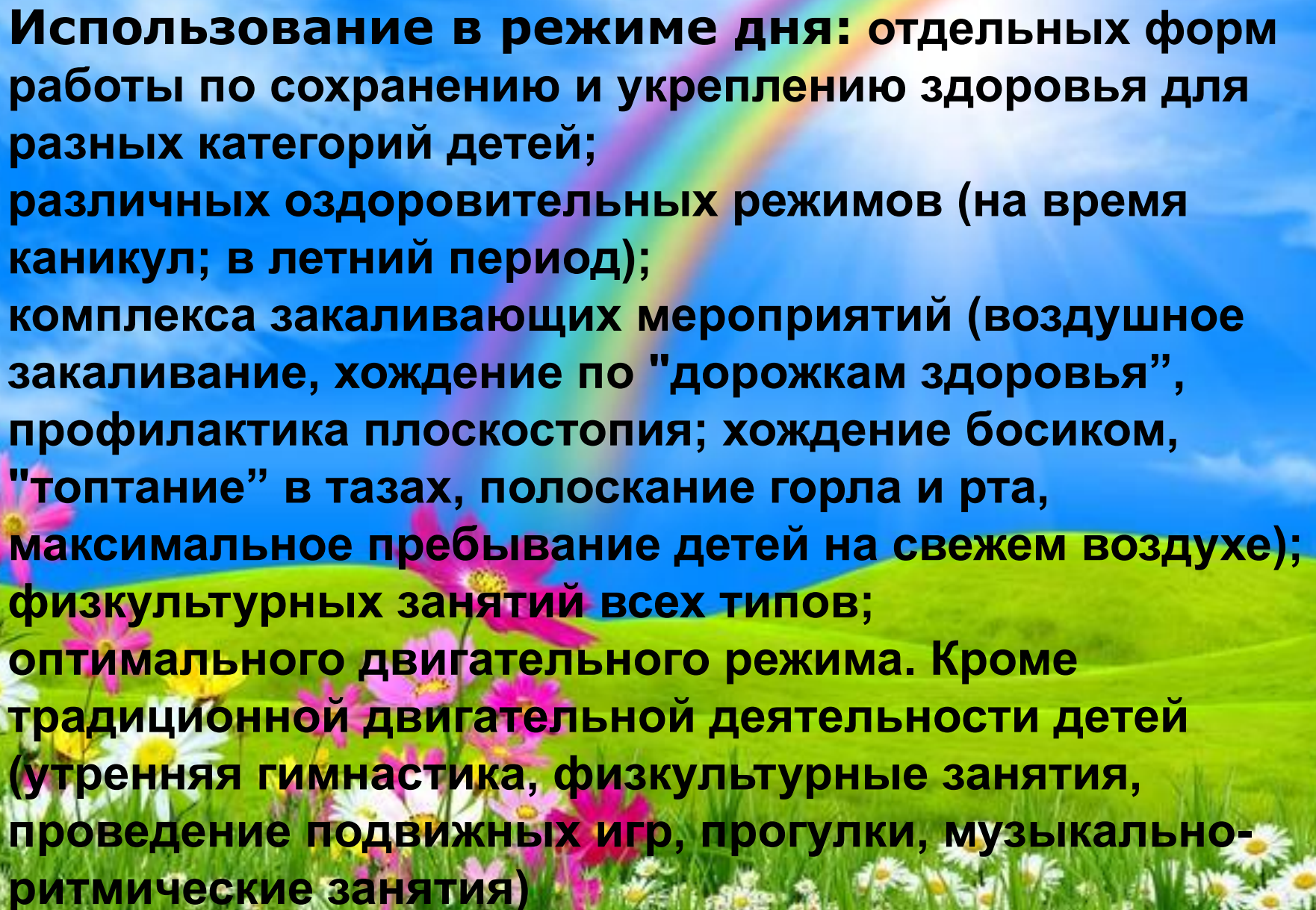
- Создание условий для развития, обучения, оздоровления детей;
 - Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
 - Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения
- 

Этапы работы

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, ихвалеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.

2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.

Использование в режиме дня: отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей;
различных оздоровительных режимов (на время каникул; в летний период);
комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по "дорожкам здоровья", профилактика плоскостопия; хождение босиком, "топтанье" в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);
физкультурных занятий всех типов;
оптимального двигательного режима. Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия)



3. Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе должны работать рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения.

4. Конечные результаты:

- формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников;**
- внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО и семье;**
- формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;**
- обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей;**
- улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.**

Формы организации здоровьесберегающей работы



Физкультурное занятие

занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение



Самостоятельная деятельность детей



Подвижные и спортивные игры

подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр.



Релаксация

используется спокойная классическая музыка
(Чайковский, Рахманинов), звуки природы



Гимнастика бодрящая, закаливание
форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья», лёгкий бег из группы в спортзал с разницей температуры в помещениях и другие.



Гимнастика пальчиковая

рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой удобный отрезок времени.



Гимнастика дыхательная

*проводится в проветриваемом помещении,
педагог даёт детям инструкции об
обязательной гигиене полости носа*



Гимнастика для глаз

рекомендуется использовать наглядный материал (ориентир), показ педагога.



Занятия из серии «Здоровье»

могут быть включены в НОД к качеству познавательного характера



Точечный самомассаж

*проводится строго по специальной методике,
показана детям с частыми простудными
заболеваниями и для профилактики ОРЗ.*



Сказкотерапия

используется для психо-терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание.



Технологии музыкального воздействия

**используется в качестве
вспомогательного средства, как часть
других технологий, для снятия
напряжения, повышения эмоционального
настроения.**



Упражнения на степеях

проводятся под ритмичную музыку: в форме утренней гимнастики, части физкультурного занятия, досуга или праздника



Технологии эстетической направленности

реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам



*Отдельно
остановимся на
дыхательной
гимнастике!!!*



Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание очень важно для развития речи, оно влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха



Рекомендации по проведению

- **Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его;**

Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;

Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда;

Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Методики дыхания

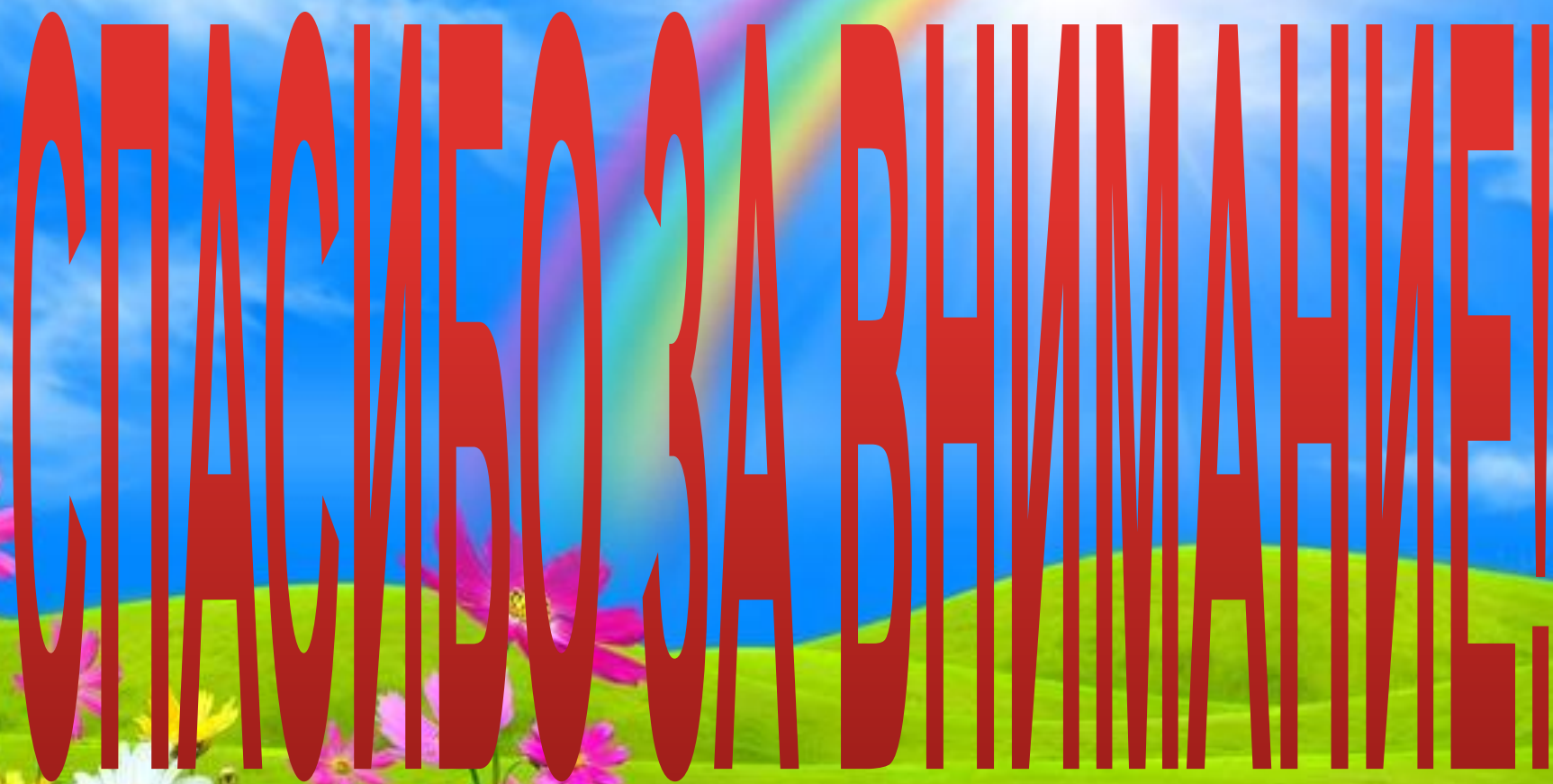
- **Системы трехфазного дыхания Л. Кофлера**
- **Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой**
- **Метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко**
- **Метод задержки дыхания Ю. Буланова**
- **Рыдающее дыхание Вилунаса**
- **Метод Чарльза**
- **Дыхательная гимнастика йогов и другие**

Дыхательная гимнастика, разработанная А. Н.

Стрельниковой, способствует:

- повышению двигательной активности, подвижности тела;**
- ликвидации венозного полнокровия в органах грудной и брюшной полостей;**
- обеспечению вентиляции легких с одновременным массирующим действием мускулатуры органов брюшной полости;**
- тренировке и стимуляции отдельных мышц и их групп, необходимых для сужения проходов в различных органах и системах – дыхательной, мочевыделительной, пищеварительной, половых органах, кровеносных и лимфатических сосудах, органах зрения;**





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!