

МБДОУ «Детский сад № 119»



Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ

Учитель – логопед I КК:
Флуднева Оксана Владимировна



Здоровьесберегающие технологии

– это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.



Цель:

обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков для ведения здорового образа жизни и воспитав у него культуру здоровья.



Принципы здоровьесберегающих технологий:

- Принцип «не навреди!»
- Принцип сознательности
- Принцип непрерывности процесса
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип доступности и индивидуальности
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- Принцип постепенного наращивания оздоровительного воздействия
- Принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса





ДЫХАНИЕ – ОСНОВА ВСЕГО ЖИВОГО

- Дыхание – основа процесса образования речи;
- Речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения;
- Речевое дыхание – это короткий вдох через нос и длительный выдох через рот;
- Основной метод развития дыхания – это дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика:

- Улучшает носовое дыхание;
- Ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей;
- Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы;
- Улучшает зрение, память;
- Ликвидирует различные неврозы;
- Улучшает работу органов пищеварения;
- Укрепляет сосуды на ногах;
- Улучшает звучание голоса.

Типы дыхания:

- нижнее или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя);
- среднее или «реберное» (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается);
- верхнее или «ключичное» (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плеч при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного - средняя часть);
- смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).



Дыхательные методики:

- **Дыхательная гимнастика Б.С. Толкачева** . Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.
- **Дыхательная гимнастика К. П. Бутейко**. Суть метода заключается в освоении неглубокого дыхания и задержкой дыхания.
- **Дыхательные упражнения Йогов**. Двухфазное йоговское дыхание предполагает отдельный попеременный вдох то одной, то другой ноздрей.
- **Дыхательная гимнастика А.Н Стрельниковой**. Суть этой методики – в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Используется в старшем дошкольном возрасте.
- **Звуковая дыхательная гимнастика М. Л. Лазарева**. Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации.



Требования к проведению:

- Не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении;
- Температура воздуха должна быть на уровне 18-20°C;
- Одежда не должна стеснять движений;
- Не заниматься сразу после приёма пищи;
- Не заниматься, если у ребёнка заболевание органов дыхания;
- Дозировать количество и темп проведения упражнений;
- Выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- Вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;
- После выдоха сделать остановку на 2-3 секунды;
- Не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.



Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева.

- А - положительно влияет на работу сердца.
- У - помогает стабилизировать эмоции.
- Э - помогает и преодолевает комплекс неполноценности.
- Я - активизирует иммунную систему.
- О - стабилизирует работу печени.
- Е - стабилизирует генерацию клеток.
- И - улучшает работу мозга.
- Ю - звук молодости и обновления Благотворно влияет на кожу и почки.

Суджок

— это одно из направлений акупунктуры, метод которого основан на воздействии на определенные биологически-активные точки кистей и стопы. В переводе с корейского Су — кисть, Джок — стопа.





Спасибо за внимание!

