ФОРМЫ РАБОТЫ ПРОФИЛАКТИКИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОУ.

Педагог – психолог: Горбачева Е.Н.

1 – ая квалификационная категория

МДОУ №1 «Березка» г Днестровск

«Ум ребенка находится на его пальцах».

В.А. Сухомлинский

«Движение может заменить лекарство – но ни одно лекарство не заменит движения»

Т. Тассо

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом»

ФОРМЫ РАБОТЫ

1. Кинезиологические упражнения
2. Дыхательная гимнастика
3. Точечный массаж
4. Расстяжки
5. Дыхательные упражнения
6. Глазодвигательные упражнения
7. Телесные упражнения
8. Упражнения на развитие мелкой моторики
9. Релаксация и массаж

КИНЕЗИОЛОГИЯ – НАУКА О РАЗВИТИИ ГОЛОВНОГО МОЗГА ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

- Древнекитайская философия Конфуция (2700г. до н.э.
- Гиппократ, Асклепид ,Аристотель (Греция 2000 лет назад
- Авицена
- Древнеиндийская йога

Старение организма начинается со старения мозга.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ МОЗОЛИСТОЕ ТЕЛО, ПОВЫШАЮТ СТРЕССОВОУСТОЙЧИВОСТЬ, СИНХРОНИЗИРУЮТ РАБОТУ ПОЛУШАРИЙ, УЛУЧШАЮТ МЫСЛИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СПОСОБСТВУЮТ УЛУЧШЕНИЮ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ.

Условия коррекционно – развивающей работы:

- Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала дети младшего возраста учатся выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.
- занятия проводятся утром;
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.
- Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

РАСТЯЖКИ

Снеговик

- Дерево
- Сорви яблоко
- Тряпичная кукла и солдат

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Свеча
- Дышим носом
- Ныряльщики
- Надуй шар
- Дыхание
- Губы трубкой

ТЕЛЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Перекрестное марширование
- Мельница
- Паровозик
- Робот
- Крюки
- Яйцо
- Дерево
- Колено - локоть

Упражнения на развитие мелкой моторики

- Домик
- Ладошки
- Лезгинка
- Ухо – нос
- Кулак –ребро – ладонь
- Симметричные рисунки
- Зеркальное рисование

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Взгляд влево – вверх
- Горизонтальная восьмерка
- Глаз – путешественник
- Слон
- Глазки