

«ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»



**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ
ПОДГОТОВИЛИ ВОСПИТАТЕЛИ
СИДОРОВА Е.Л., БАЙМАШКИНА Н.И.,
ФЕДОРЧУК М.В., СТОЛЯРОВА Е.А.**

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»



Януш Корчак

**Здоровье - это состояние полного
физического, психического
и социального благополучия, а не просто
отсутствие болезней или
физических дефектов.**

**(Всемирная организация
здравоохранения)**



Здоровьесберегающая технология –

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



Цель здоровьесберегающих технологий
Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.



ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

- *сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения*



ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Медико-профилактические технологии

- направлены на сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств
- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН





2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка

- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастики
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники



3. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

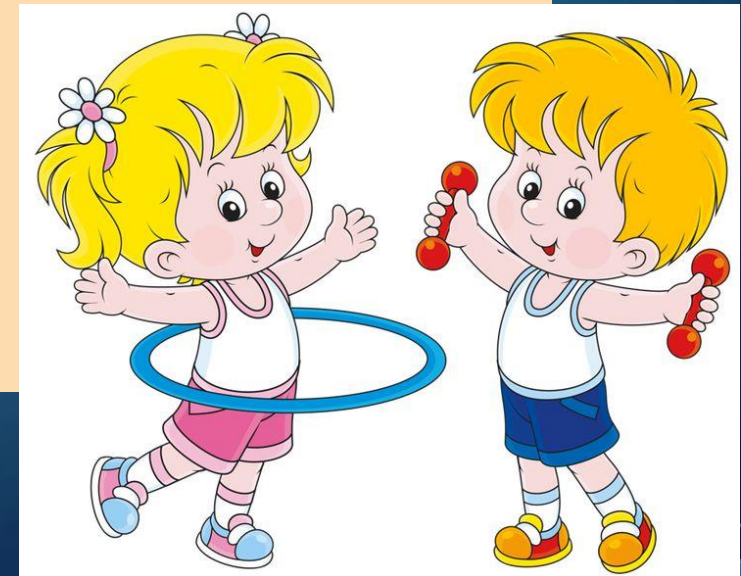
**обеспечивают индивидуальный и дифференцированный подхода в
процессе воспитания для сохранения психологического
здоровья ребенка**

- **Тренинги**
- **Коррекционные технологии**
- **Музыкотерапия**
- **Психогимнастика**
- **Сказкотерапия**



4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- **Образовательная деятельность по физическому развитию**
- **Формирование понятия «здоровый образ жизни»**
- **Формирование понятия «безопасность»**



5. ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

обеспечивают валеологическую образованность родителей воспитанников ДООУ:

- Дни открытых дверей
- Выступления на родительских собраниях
- Консультации
- Информация для стендов
- Памятки
- Презентации
- Буклеты
- Образовательный сайт МДОУ





Дети

Семья

Здоровье

Работа

Деньги

Богатство

Друзья

Дом

Родители

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

- Способствует овладению навыкам мелкой моторики
- Помогает развивать речь
- Повышает работоспособность коры головного мозга
- Развивает психические способности: мышления
память, воображение
- Снимает тревожность



«Если руки неумелы,
Если пальчики несмелы,
Трудно ручку удержать,
Буквы ровно написать
Не удержишь карандаш
—
Не получится пейзаж».
В. Лирясов



Главная цель пальчиковых игр — оказывать регулярное воздействие на нервные окончания, расположенные на ручках ребенка, стимулируя тем самым его психические процессы — речь и мышление.



Упражнения для мелкой моторики:

способствуют развитию артикуляции;

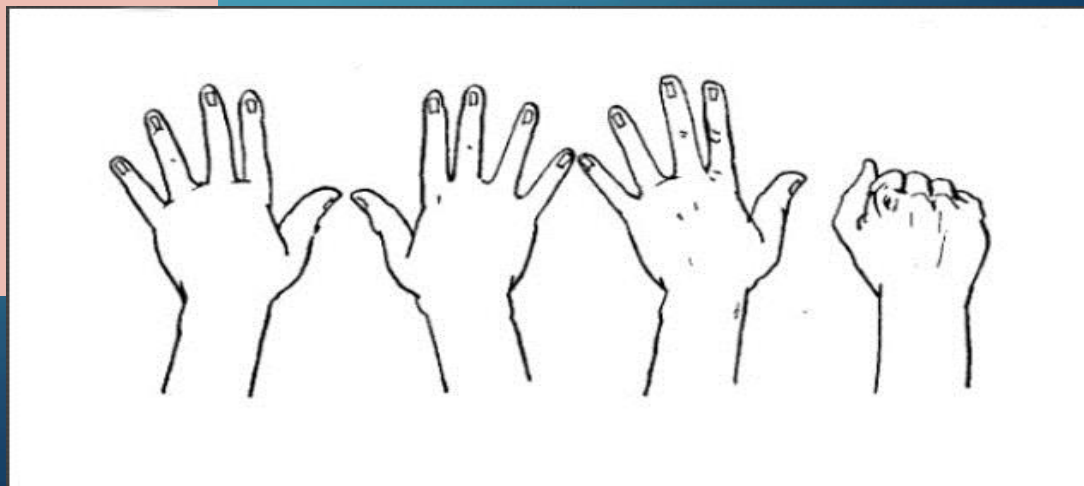
вливают на готовность руки к письму;

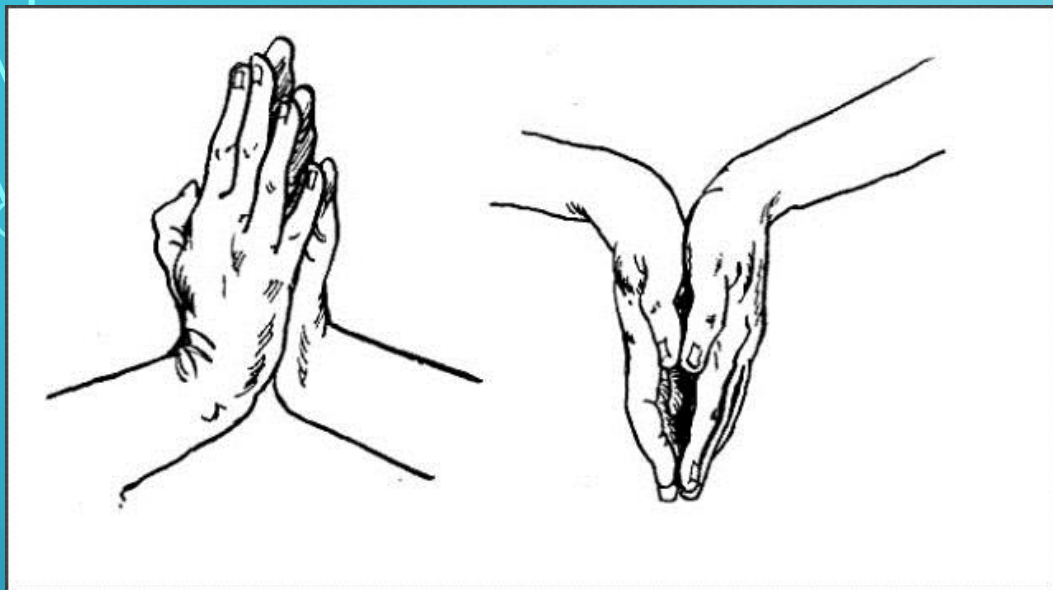
тренируют мышление ребенка, стимулируя кору головного мозга.

Очень важно начинать такие занятия как можно раньше. Пальчиковые игры для самых маленьких рекомендуется делать с 2-3 месяцев. Сначала взрослый помогает малышу, делая движения за него, а к 3-4 годам дети уже отлично справляются с такими задачами сами.

Кулачки-ладошки

Обе руки лежат на столе. Одна ладошка открыта, другая — сжата в кулачок. Затем нужно несколько раз поменять их положение.



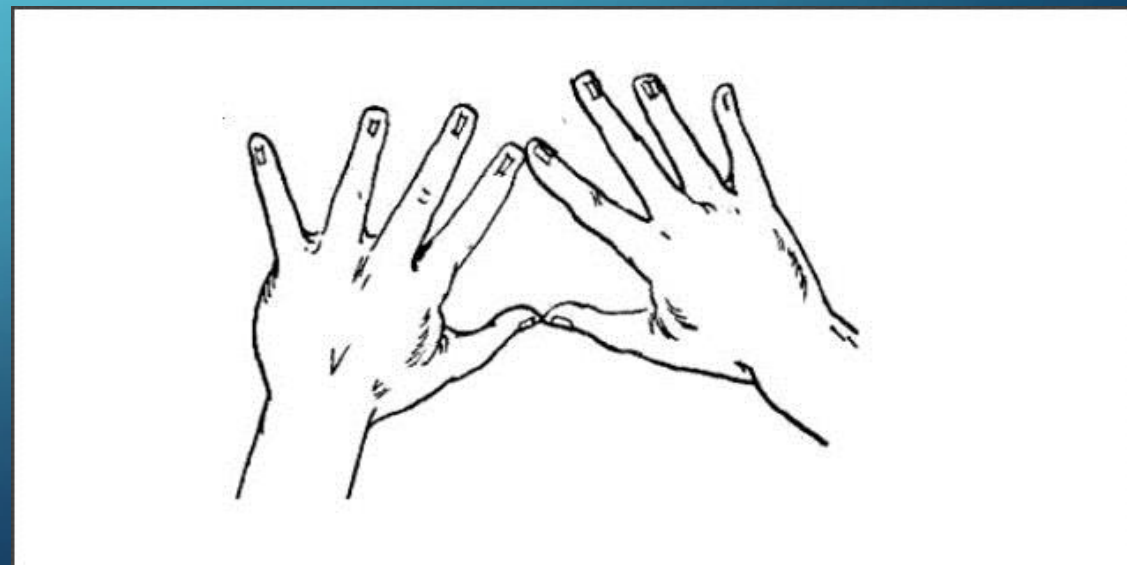


К себе-от себя

Руки стоят на локотках. Выгибаем ладошки на себя, потом прогибаем в обратном направлении. Следим за пальчиками, они должны быть прямыми.

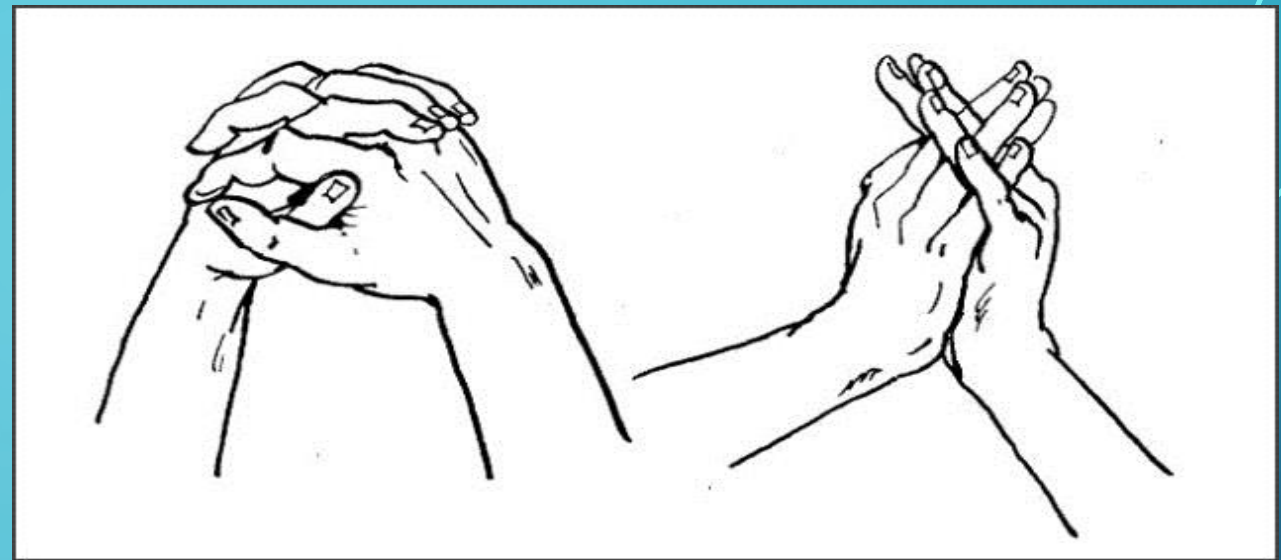
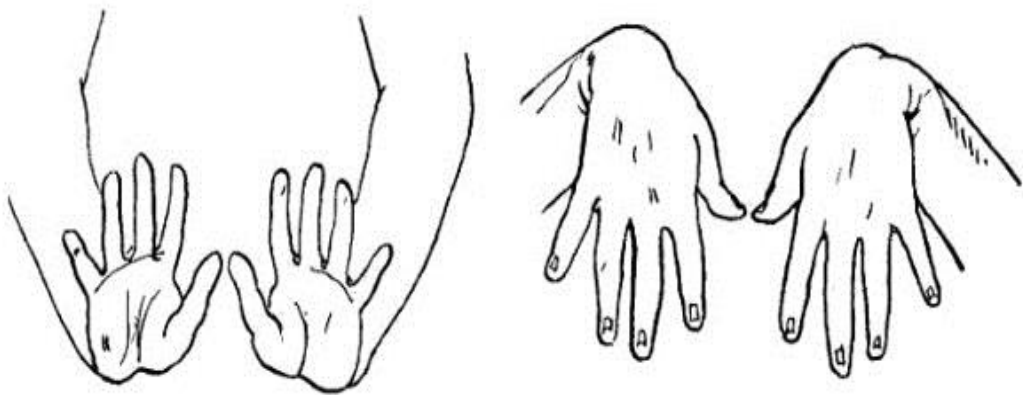
Пальчики здороваются

Поставить руки перед собой, выпрямить все пальчики на ладошках. Начать соединять парные пальцы — большой с большим, указательный с указательным и т. д. Потом, тоже по очереди, разъединить их.



Ладшки-близняшки

Держим руки перед собой. Соединяем ладони вместе. Двигаем сомкнутыми ладонками в разные стороны. Следим за их плотным соединением и параллельными движениями.

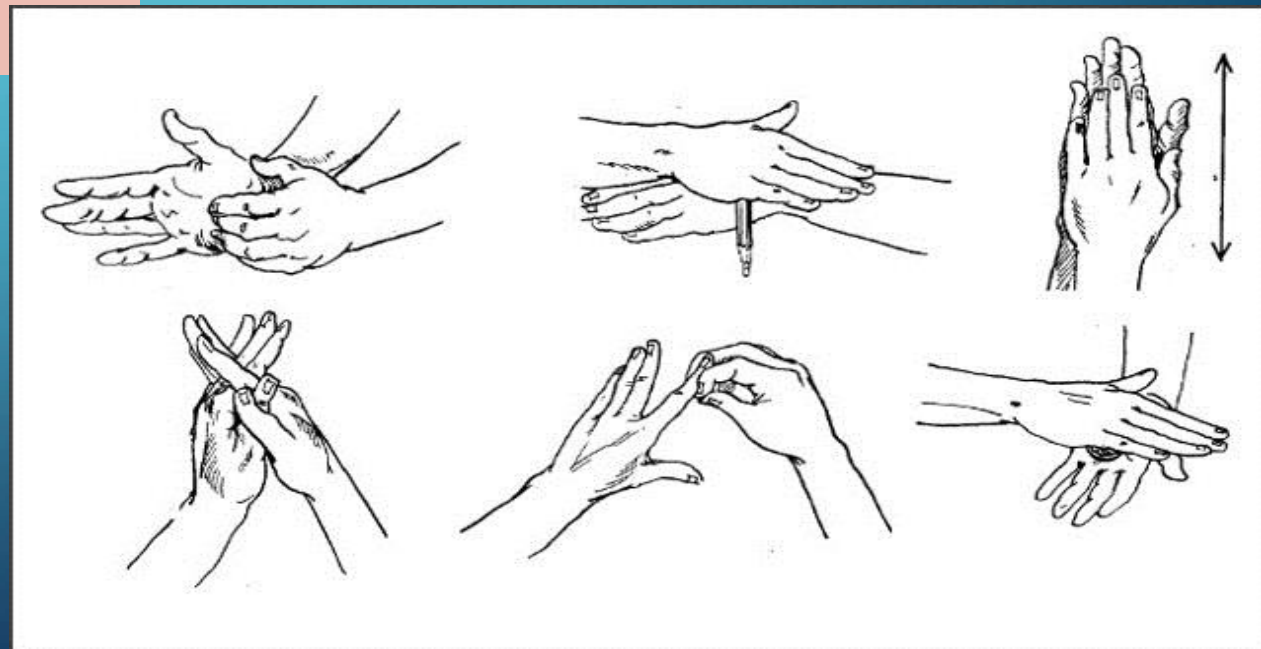


Замок

Пальчиковая игра «Замок»: держим руки перед собой. Соединяем пальцы обеих ладошек друг с другом, «замочком». Выпрямляем руки, выворачивая замок другой стороной, от себя.

Массаж

Научите малыша самостоятельно разминать себе ладошки. Можно предложить «снять перчатку», поглаживая и растирая каждый пальчик. Или взять в руки небольшой округлый или продолговатый предмет (грецкий орех, маленький карандаш) и использовать их в качестве массажера, прокатывая между ладонями. Полезно выполнять такие упражнения и за столом, катая предметы ладошкой по твердой поверхности.



Игры в стихах для малышей

Пальчиковые игры для детей 2-3 лет лучше сопровождать веселыми рифмованными текстами. Короткие стихи легко запомнить и малыши с удовольствием повторяют их несколько раз, делая упражнения снова и снова. Вот примеры таких игр:

Прогулка

1,2,3,4,5 – вышли пальчики гулять.

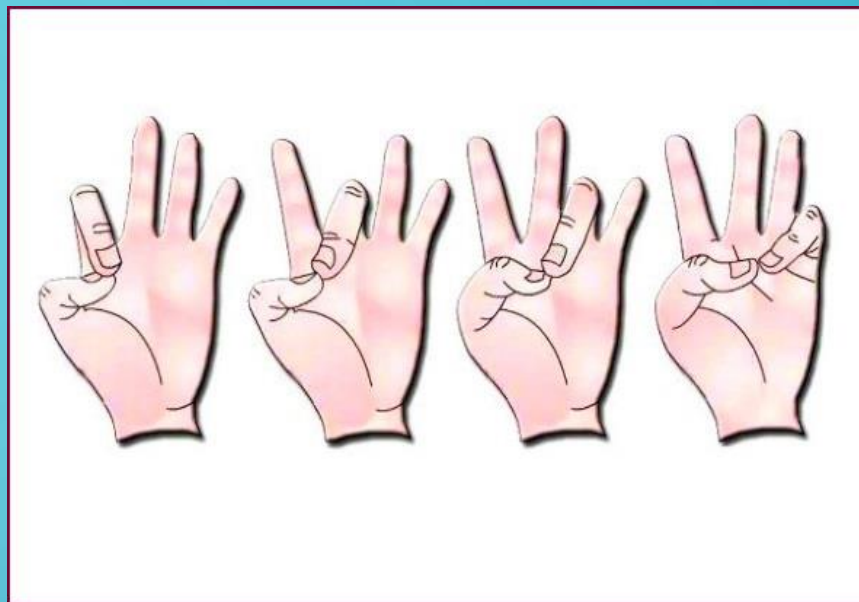
Первый — гриб большой нашел,

Указательный — сорвал,

Средний сразу чистить стал,

Безымянный стол накрыл

А мизинчик всех кормил!



Моя семья

На ладошке у меня

Помещается семья:

Пальчик — дедушка,

Пальчик — бабушка,

Пальчик — папочка,

Пальчик — мамочка.

Ну а самый крайний — я,

Это вся моя семья!

**"Использование кинезиологических
упражнений
в воспитательно-образовательном
процессе ДОУ"**



Слово “кинезиология” происходит от греческого слова “кинезис”, обозначающего движение, и “логос” - наука, т.е. наука о движениях.

Из общей кинезиологии выделились самостоятельные направления в разных областях: образовательная кинезиология, гимнастика ума, нейрокинезиология, спортивная кинезиология, медицинская и др.



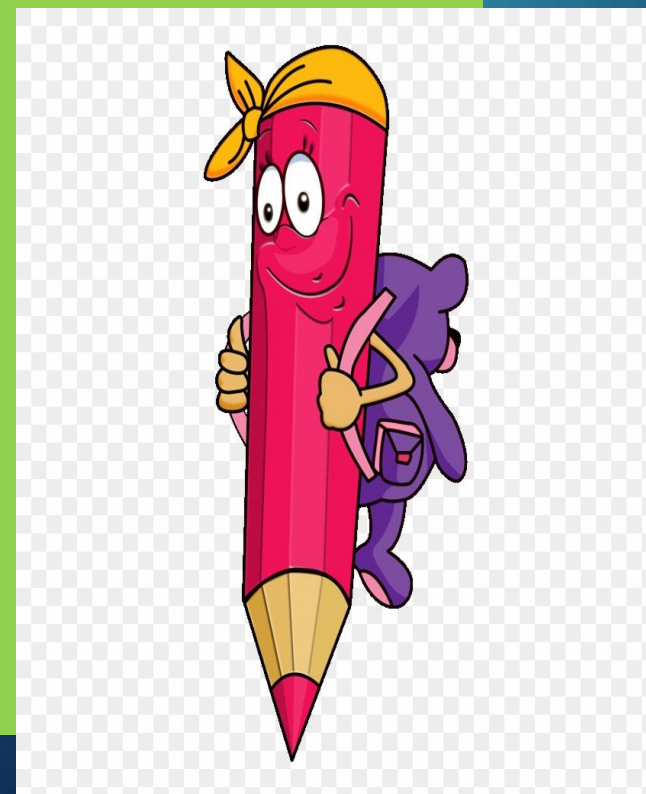
В Россию кинезиология пришла совсем недавно. Этот метод привезла Керол Хонц, которая преподавала его в Москве с 1991.

- **Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.**
- **По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).**

Образовательная кинезиология (кинестетика) – это система повышения возможностей детей, независимо от возраста, путём использования возможностей, заключённых в теле.

Цель образовательной кинезиологии – повышение работоспособности, улучшение вербальной памяти, концентрации, объёма и переключаемости внимания, созданию положительного эмоционального фона, повышение жизненных сил организма.

- **Задачи образовательной кинезиологии:**
- **Оптимизация деятельности мозга.**
- **Гармоничное развитие двухполушарного мышления.**
- **Развитие интеллектуальных и творческих способностей.**
- **Развитие способностей к обучению и усвоению информации.**
- **Восстановление работоспособности и продуктивности.**
- **Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.**
- **Профилактика дислексии и дисграфии.**



Условия успешного выполнения кинезиологических упражнений

1. Основным условием является точное выполнение движений и приёмов, педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.
2. Работа проводится как левой и правой рук поочередно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.
3. Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют интегрированного воздействия.
4. Если упражнения используются при выполнении домашней работы или во время проведения развивающих занятий, то необходимо учитывать следующее:

выполнение стандартных учебных действий может прерываться кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно;

когда предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, рекомендуется применять комплекс перед началом работы.

5. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день.
6. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений - 45-60 дней.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

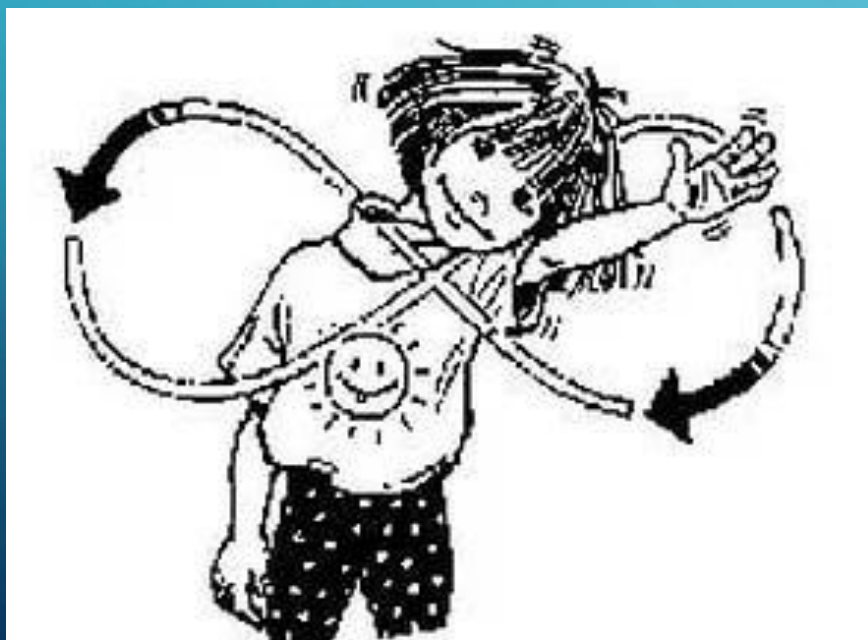
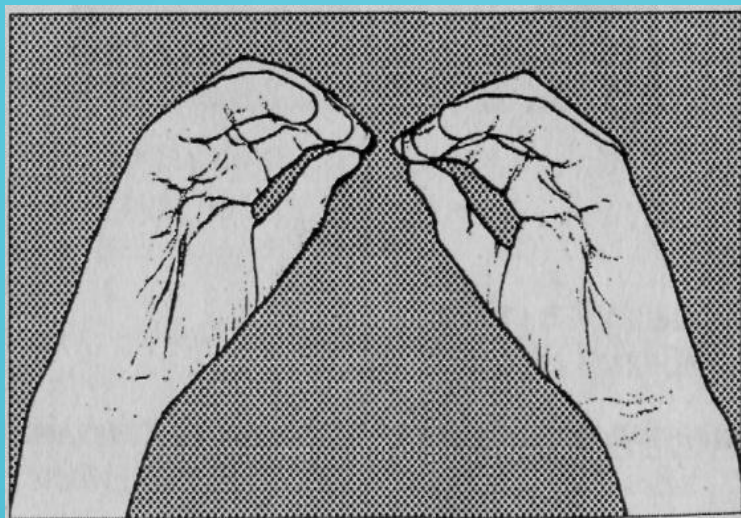
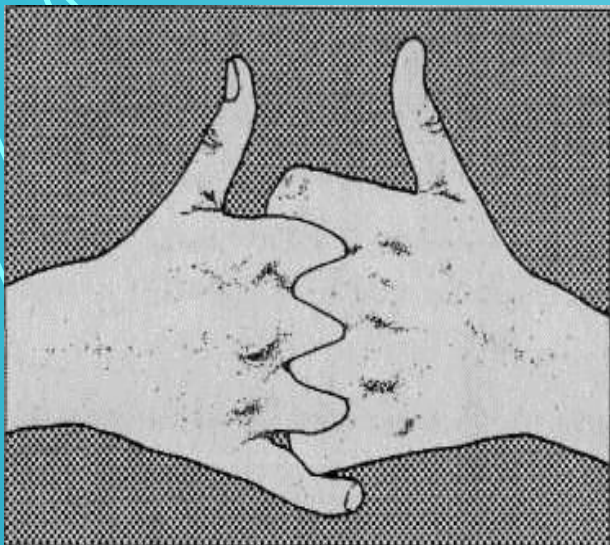
ускорение темпа выполнения;

выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);

подключение движений глаз и языка к движениям рук.

Кинезиологические упражнения





ДВОЙНЫЕ КАРАКУЛИ



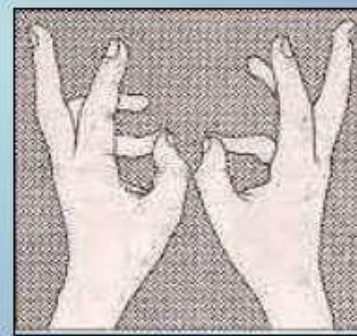
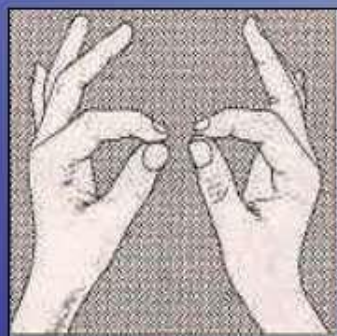
- **Двойные каракули** – это упражнение, когда надо рисовать одновременно обеими руками в срединном поле, для того чтобы научить тело ориентироваться в пространстве и двигаться относительно его собственной срединной линии
- Это упражнение лучше всего можно почувствовать в движении крупных плечевых мышц. На доске или мольберте нарисуйте разноцветными маркерами одновременно обеими руками фигуры, похожие одна на другую, как зеркальное отражение. Движение рук должно идти от плеч – друг к другу, в противоположную сторону, вверх и вниз, в то время как на доске появляются занимательные фигуры.



Кинезиологические упражнения

Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.





**Культура питания подразумевает
воспитание...
А. С. Макаренко**







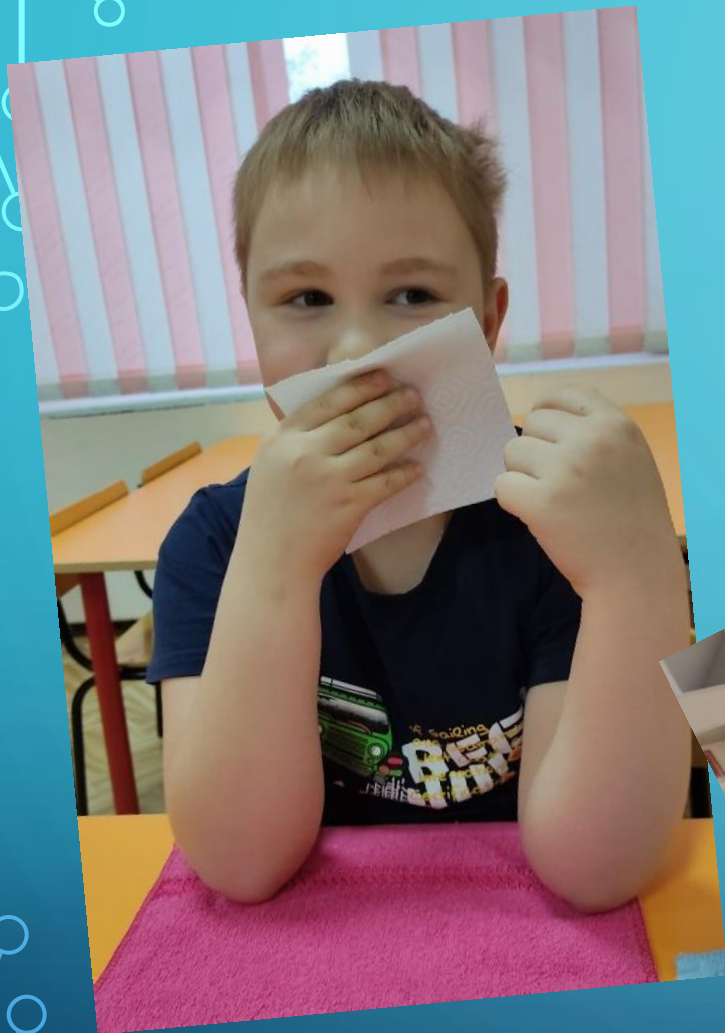

































<http://chgard200.tgl.net.ru/02?id=1487>

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

- 1** Нож держи в правой руке, а вилку в левой.
- 2** Не читай за столом.
- 3** Не тянись за едой.
- 4** Откусывай небольшими кусочками.
- 5** Не разговаривай с набитым ртом.
- 6** Не забудь сказать СПАСИБО!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ПК4 - 228

An illustration of four children and a teddy bear. A boy with blonde hair and a blue shirt is in the center, smiling. To his left is a girl with blonde hair and red pigtails, also smiling. To his right is a girl with blonde hair and pink pigtails, smiling. Below the boy is a yellow teddy bear. In the bottom left corner, another child's head is visible, smiling. They are all holding a large, light yellow sign with a dark brown border. The background is white with blue and green polka dots and a blue border with white circuit-like patterns.

**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**