

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ
(ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ)**



В настоящее время в современном обществе очень остро встала проблема здоровья и его сбережения. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни начали прочно входить в нашу жизнь, начиная с дошкольных учреждений.

В нашем ДОУ мы активно используем следующие здоровьесберегающие технологии.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.

Так как упражнения для детей младшего возраста носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата. За счет улучшения кровоснабжения организма, усиливается местный иммунитет ребенка.

Повышение иммунитета помогает малышу легче переносить вирусные заболевания или полностью избегать их в периоды простуд. Снижается вероятность появления серьезных заболеваний дыхательной системы.

Мы используем дыхательную гимнастику в стихах. Это помогает ещё и развивать память, поскольку все четверостишья мы заучиваем и повторяем перед проведением гимнастики.

Некоторые варианты

1. Варит суп сестренка Юля,
Варит суп в большой кастрюле.
От усердия сопит.
Суп готов, давно кипит.

Дайте малышу стакан с водой. Опустите в стакан соломинку для коктейля. Объясните, что край стакана должен быть на уровне губ.



Пусть малыш дует в соломинку, не раздувая щеки, так, чтобы вода в стакане «кипела», как суп.

2. Я один играл в футбол

И забил в ворота гол!

Только радовался зря —

Нет в воротах вратаря.

Предложите ребенку присесть перед столиком так, чтобы мячик, лежащий на столе, оказался на уровне его губ. Объясните, что нужно сделать вдох через нос, а потом подуть на мячик, вытянув губы «трубочкой», чтобы мячик закатился в ворота.

3. Во дворе моем пурга

Кружит белые снега.

Шарф на елку навертела

И в ворота улетела.

Предложите малышу устроить «пургу» в бутылке. Натрите на крупной терке пенопласт и насыпьте его в пустую пластиковую бутылку. В пробку бутылки вставьте соломинку для коктейля. Пусть малыш дует в соломинку, вытянув губы «трубочкой». Следите за тем, чтобы он правильно делал вдох и не раздувал щеки.

Артикуляционная гимнастика

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата: языку, нижней челюсти, мягкому небу, голосовым связкам. Таким образом, произношение звуков речи – это сложный двигательный навык.

Уже с младенческих дней ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляторно-мимических движений языком, губами, челюстью. Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни.



Артикуляционная гимнастика — это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Некоторые варианты

Знакомство с язычком и его домиком

Открываем ротик-дом.

Кто хозяин в доме том?

В нем хозяин — **Язычок**.

Он удобно в доме лёг.

Широко открывать рот.

В этом доме две стены.

Это **щеки** нам видны.

Могут стены в дом втянуться,

А потом, как шар, раздуться.

Надувать и втягивать щеки.

Пол есть тоже в доме нашем.

Челюсть нижнюю покажем.

Эта **челюсть нижняя**

В домике подвижная.

Вращать нижней челюстью.

Потолок вверх, внутри.

Это **нёбо**. Посмотри.

Можно к нёбу прикасаться,

Постучать и там остаться.

Широко открыть рот. Погладить языком по нёбу.

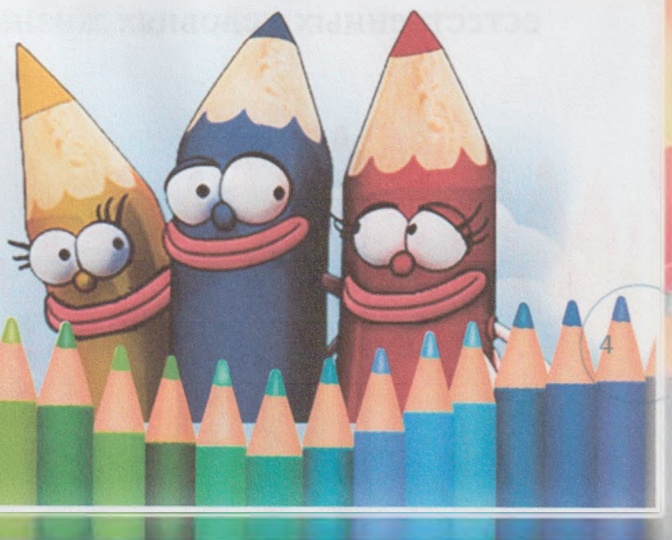
«Постучать» языком по нёбу.

Вход в дом двери запирают.

Двери разные бывают.

Двери-зубы. Осторожно.

Закрываются надежно.



*Широко улыбнуться. Обнажить
верхние и нижние зубы.*

Двери-губы гибкие.
Могут стать улыбкою.
Могут в трубочку собраться,
После снова улыбаться.

Растянуть губы в улыбку. Собрать губы в «трубочку».

Язычок наш не скучает.

В доме сказки сочиняет.

Сказки эти он расскажет

И картинки нам покажет.

*Широко открывать рот и
максимально высовывать язык изо рта.*

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Сегодня все мамы и папы без исключения знают, что игры с пальчиками развивают мозг ребенка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию малыша. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношение многих звуков. В общем, чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше ребенок говорит.

Некоторые варианты

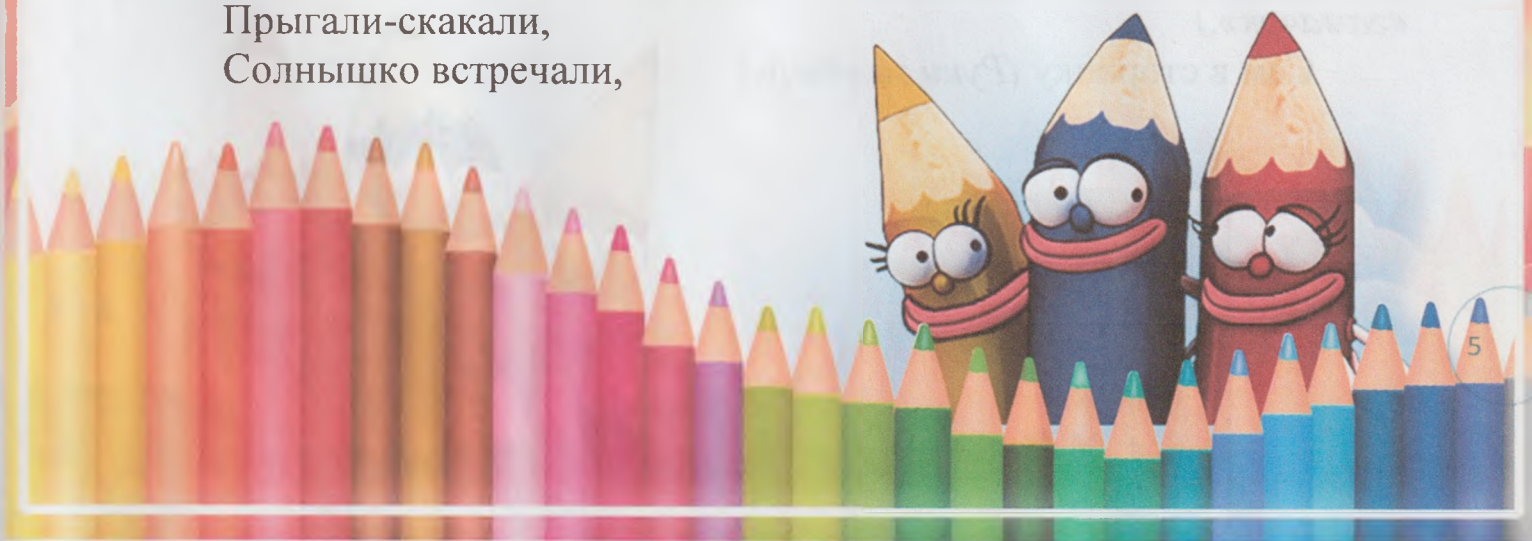
СМЕШНЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ

Бежали мимо речки

Смешные человечки.

Прыгали-скакали,

Солнышко встречали,



Забрались на мостик
И забили гвоздик,

ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК

Много ль надо нам, ребята,
Для умелых наших рук?
Нарисуем два квадрата,
А на них огромный круг,
А потом еще кружок,
Треугольный колпачок.

Вот и вышел очень, очень
Развеселый чудачок.

Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.

ЗАМОК

На двери висит замок.

Кто его открыть бы смог? *(Соединить пальцы рук в замок.)*

Потянули... *(Пальцы сцеплены в замок, дети тянут руки в стороны.)*

Покрутили... *(Волнообразные движения кистями рук.)*

Постучали... *(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладошками друг о дружку.)*

И открыли! *(Пальцы разъединили.)*

ПАУЧОК

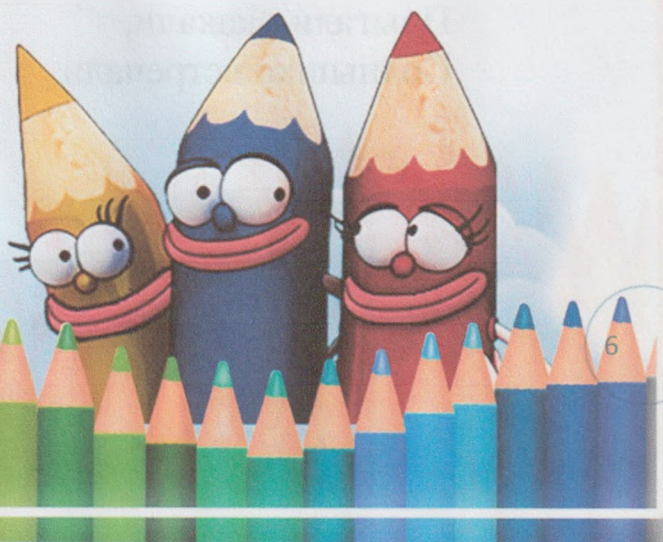
На изогнутый сучок сломанной осинки *(Левая рука вытянута, ладонь опущена вниз.)*

Опустился паучок *(Пальцами правой руки от плеча левой руки выполняют вниз перебирающие движения.)*

С крестиком на спинке. *(Указательным пальцем левой руки чертят крестик на тыльной стороне правой руки.)*

Свил уютный гамачок, *(Левая ладонь округлена: изображает гамачок. Пальцы правой руки собраны вместе. Опустить их в «гамачок».)*

Сам в сторонку *(Руки за спину.)*



И молчок. (*Указательный палец правой руки подносят к губам.*)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры — один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они — важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей.

В группе можно использовать музыкальные подвижные игры, а также сюжетные подвижные игры в стихах по мотивам народных сказок.

Некоторые варианты

ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «ГУСИ-ЛЕБЕДИ»

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, мы сегодня с вами поиграем в сказку «Гуси-лебеди».

Собрались отец с матерью на ярмарку, а доченьке Аленушке наказали за братцем следить. Аленушка заигралась с подружками и не углядела за братцем (*обычная ходьба друг за другом по кругу*).

Корректирующая ходьба по кругу

Воспитатель рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Налетели гуси-лебеди, подхватили братца и унесли на крыльях.

Дети ходят на носках и машут руками, как крыльями.

Стала Аленушка звать братца.

Ходят на пятках, сложив руки рупором у рта и крича: «Ау!»

Стала искать его, под каждый кустик заглянула.

Ходят на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Бег



Воспитатель. Увидела тут Аленушка, как метнулись за лесом гуси-лебеди. Побежала она за ними (*обычный бег друг за другом*). Совсем из сил выбилась Аленушка, решила отдышаться.

Упражнение на восстановление дыхания

Руки через стороны вверх до уровня плеч — глубокий вдох через нос; опустить руки — выдох через рот.

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья (для малышей — в круг).

Общеразвивающие упражнения

Воспитатель. А гуси-лебеди далеко в лес понесли братца на своих крыльях.

«Гуси-лебеди»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Подняться на носки, руки через стороны вверх. Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Воспитатель. Встретилась Аленушке на пути печка. Помогла девочка ей пирожки налепить и дальше побежала.

«Налепим пирожков»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях ладонями друг к другу.

Выполнять наклоны влево-вправо с хлопком то у левого, то у правого уха («лепим пирожки»).

Повторить 4 раза в каждую сторону.

Воспитатель. Встречается Аленушке на пути яблонька. Л яблочек на ней видимо-невидимо! Пospели они да на землю падают. Помогла девочка их собрать и дальше побежала.

«Собираем яблочки»

И. п.: ноги на «узкой дорожке», руки на поясе.

Присесть, «поднять яблочко», вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Воспитатель. Бежит молочная речка, кисельные берега. Высоко поднимаются ее волны.



«Молочная речка, кисельные берега»

И. п.: сидя на пятках, руки опущены.

Подняться на колени, поднять руки вверх. Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Воспитатель. Принесли гуси-лебеди братца к Бабе Яге — костяной ногой. Увидел братик сестричку, обрадовался!

«Сестрица братца нашла!»

И. п.: ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

Повторить 3 раза по 10—12 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Перестроение в колонну по одному.

Заключительная часть

Воспитатель. Забрала потихоньку Аленушка братца у Бабы Яги да домой понесла. Послала Баба Яга гусей-лебедей в погоню. Бегут дети, торопятся домой вернуться (*бег друг за другом по кругу*). Убежали дети от гусей-лебедей (*ходьба*). Вздохнули с облегчением Аленушка и братец. Тут и мама с папой домой вернулись с гостинцами.

Упражнение на дыхание

Дети. Тут и сказочке конец. Кто старался — молодец!

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Музыкотерапия — это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

Музыкотерапия позволяет преодолеть психологическую защиту ребенка — успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать; помогает развить коммуникативные и творческие возможности ребенка; повышает самооценку; развивает эмпатические



способности; способствует установлению и развитию межличностных отношений. Улучшается речевая функция. Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, возникших у детей по разным причинам.

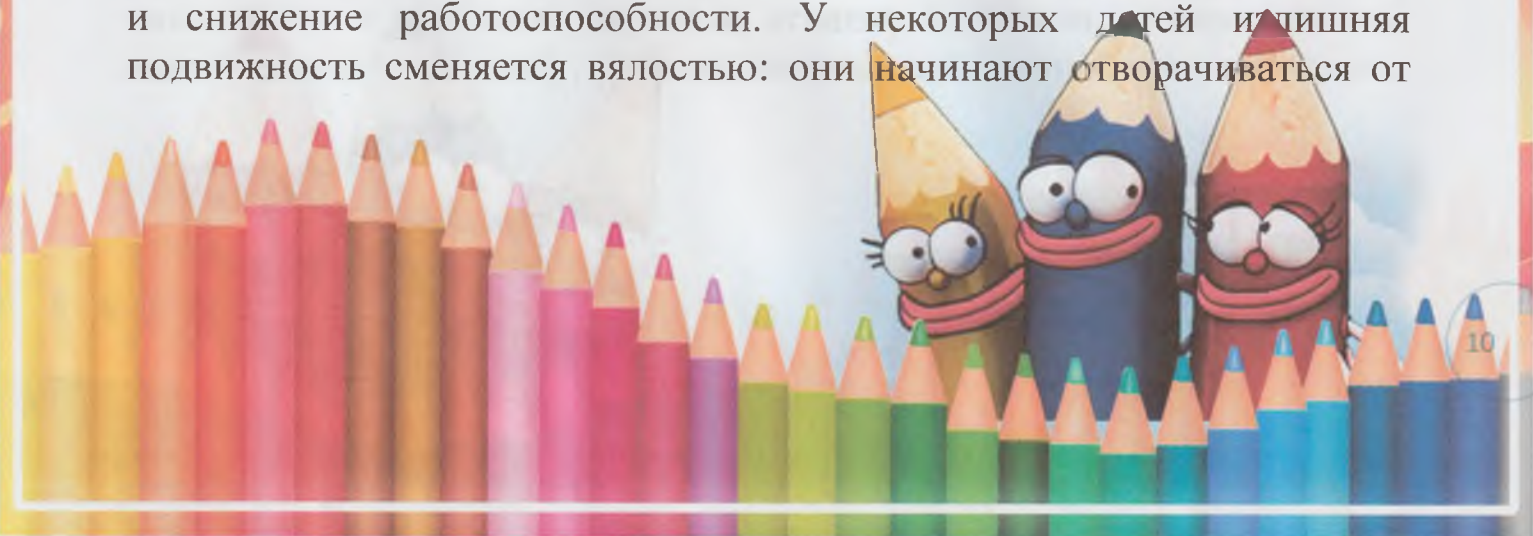
Музыка для релаксации

Классические произведения:

1. Альбинони Т. «Адажио».
2. Бах И. «Ария из сюиты № 3».
3. Бетховен Л. «Лунная соната».
4. Глюк К. «Мелодия».
5. Григ Э. «Песня Сольвейг».
6. Дебюсси К. «Лунный свет».
7. Колыбельные.
8. Римский-Корсаков Н. «Море».
9. Свиридов Г. «Романс».
10. Сен-Санс К. «Лебедь».
11. Чайковский П. «Осенняя песнь».
12. Чайковский П. «Сентиментальный вальс».
13. Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор».
14. Шуберт Ф. «Аве Мария».
15. Шуберт Ф. «Серенада».
16. Шуман Р. «Грезы».

ФИЗМИНУТКИ

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у детей любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти и снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от



учителя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения детей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для учителя, что детям срочно требуется физминутка! Физминутки снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Некоторые варианты

Сильный ветер сосны крутит.

Сильный ветер сосны крутит,

Словно самый тонкий пруттик.

Ёлки ветер клонит тоже.

Мы с тобой на них похожи. (Вращение корпусом вправо и влево).

Вот по веткам белка мчится.

Белка ветра не боится.

Белка прыгает так ловко,

Ведь во всём нужна сноровка. (Прыжки на месте).

А куда медведь идёт?

Ищет ягоды и мёд. (Ходьба на месте).

Ну, а нам пора садиться

Заниматься, не лениться. (Дети садятся).

Вышли уточки на луг.

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря! (Шагаем).

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями).

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! (Круговые вращения шеей).

Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо).

Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками).



Шарик тоже зарычал,
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед,
смотрим перед собой).
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись).
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. (Присели).

Зайка.

Зайка по лесу скакал, зайка корм себе искал.
Вдруг у зайки на макушке поднялись как стрелки ушки.
Шорох тихий раздаётся: кто-то по лесу крадётся.
Заяц путает следы, убегает от беды.
Прыгнул вбок и обернулся, и под кустиком свернулся,
Словно беленький клубок, чтоб никто найти не смог.

БОСОХОЖДЕНИЕ ПО КОВРИКАМ ЗДОРОВЬЯ

Процедура «Босохождение» - это действенный метод закаливания детей, который к тому же является хорошим средством укрепления связок стопы, формирования свода стопы – профилактики плоскостопия. На поверхности стопы находится множество активных точек, которые должны стимулироваться для поддержания общего здоровья, а происходит это только при хождении босиком.

Список литературы:

1. Куликовская, Т. Л. Артикуляционная гимнастика в стихах и картинках. Пособие для логопедов, воспитателей и родителей / Т.А. Куликовская. — М.: Издательство ГНОМ, 2014. — 64 с.
2. Нищева Н. В. Веселая дыхательная гимнастика. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 32 с., цв. ил.
3. Соколова Л. А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 80 с.
4. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет / сост. Т. В. Калинина [и др.]. - Изд. 3-е, испр. - Волгоград : Учитель. - 151 с.
5. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. О. Н. Арсеновская. - Волгоград: Учитель, 2012. - 204 с.

