

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.


Подготовила
воспитатель:
Гусева Юлия
Валентиновна



«Здоровье - это главное жизненное благо»
Януш Корчак.

«Здоровье - это главное, всё остальное без
него - ничто»
Сократ.





Здоровье— это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка - вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Технологии сохраняющие и стимулирующие здоровье.

Игровой стретчинг
Ритмопластика
Релаксация
Динамические паузы
Подвижные игры
Спортивные игры
Гимнастика для глаз
Дыхательная гимнастика
Бодрящая гимнастика
Корректирующая гимнастика
Пальчиковая гимнастика
Ортопедическая гимнастика



Дыхательная гимнастика

Развитие дыхания является одной из важных задач в работе с дошкольниками.

Упражнения для развития дыхательной системы широко используются в работе с детьми.

Они способствуют:

- насыщению организма кислородом;
- повышению общего жизненного тонуса ребенка;
- укреплению дыхательной системы организма;
- сопротивляемости организма к различным простудным заболеваниям дыхательной системы (бронхитов, синуситов, ларингитов и т. д.);
- стимулируют работу всех органов нашего организма: сердца, головного мозга, нервной системы, легких и т. д.
- развитию концентрации внимания и повышению интеллектуальной деятельности;
- снижению утомляемости, борьбе со стрессом и бессонницей.

Игры-тренажеры для развития дыхательной системы детей

Упражнения для развития дыхания детей дошкольного возраста целесообразно проводить в форме игры, используя тренажеры.

Цель упражнений с тренажером - укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей, обеспечение вентиляции легких во всех отделах. С помощью тренажера развивается артикуляционный аппарат детей, больше поступает кислорода в кровь. Дети с удовольствием играют в «дыхательные» игры, так как тренажер является занимательной и полезной игрушкой.



Тренажер «Аэробол»
Способствует профилактике
легочных заболеваний,
увеличению вентиляции
легких, насыщению
кислородом легочной ткани,
увеличению жизненного
объема легких.



Тренажер «Прожорливые фрукты»

Способствует формированию правильного дыхания, тренировке дыхательной системы, развитию умения направлять струю воздуха в нужном направлении, развитию меткости; является отличной профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей.



Тренажер «Ветер дует»

Цель: развитие длительного плавного выдоха;
активизация губных мышц.



«Полет в космос».

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать работу мышц губ.

Раз, два, три, четыре, пять —

Будем в космос мы играть.

Много есть у нас ракет —

Командира только нет.

Сосчитаем до пяти:

Раз, два, три, четыре, пять —

(Имя ребёнка) будет управлять.



Дыхательные тренажеры

Цель упражнений с тренажёром - укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей, носоглотки, обеспечение вентиляции легких во всех его отделах.



Дыхательные упражнения с предметами.

«Воздушный шарик»

Вот мы шарик надуваем,
А рукою проверяем:
Шарик лопнул — выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.



«Листопад»

В руках листочки, сделанные из бумаги.
Мы листики осенние
На веточках сидели.
Дунул ветерок ,
И мы полетели ,
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.



«Снежинки»

Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на них.

С неба падают зимою
И кружатся над землею
Легкие пушинки,
Белые снежинки.



Дыхание – это жизнь, а правильное
дыхание – это здоровая жизнь!



Спасибо за внимание!

