

16 февраля 2017 года Идельбаева Резеда Рашитовна приняла участие в муниципальном методическом объединении воспитателей башкирских групп воспитателей ДОУ муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан, поделилась опытом работы по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста в режимных моментах.

Консультация на тему:

«Пути сохранения и укрепления здоровья в режимных моментах
детей дошкольного возраста»

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий в режимных моментах

Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

В утренней гимнастике можно использовать следующие технологии:

- дыхательная гимнастика А. Стрельниковой;
- пальчиковая гимнастика;

- танцевальные упражнения;
- использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, и др.

Перед образовательной деятельностью можно проводить различные виды массажа:

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАССАЖ

1. Оттянуть уши вперед – назад, счет до 10, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движения челюстью слева направо и наоборот.

АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ

1. Массаж пальцев рук:
 - нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;
 - массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.
3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем шею, лоб, щеки и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
8. Массаж головы. Над ушами к верхней точке, ото лба к верхней точке.
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин.

Во время образовательной деятельности:

- физкультминутки;
- гимнастика для глаз;
- динамические паузы;
- пальчиковая гимнастика.

На утренней прогулке:

- оздоровительная ходьба, бег;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения.

После сна:

- гимнастика пробуждения
1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
 2. Пошевелите пальцами рук и ног.
 3. Сожмите пальцы в кулаки.
 4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
 5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
 6. Опустите руки.
 7. Разотрите ладони до появления тепла.

8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
 9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
 10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
 11. Потяните две ноги вместе.
 12. Прогнитесь.
 13. Сели.
 14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
 15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения;
- дыхательная гимнастика;
 - пальчиковая гимнастика;
 - ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования для профилактики (плоскостопия, осанки, сколиоза).

Очень полезен игровой массаж

Включает несколько видов массажа. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день

Закаливающее дыхание. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

- «Найди и покажи носик»;
- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).
- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.
- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.

- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.
- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».
- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

Массаж рук. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж ушей. Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

- «Найдем и покажем ушки»;
- «Похлопаем ушками»;
- «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей;
- «Потрем ушки».
- массаж на профилактику простудных заболеваний;

Как можно чаще использовать минутки покоя релаксацию:

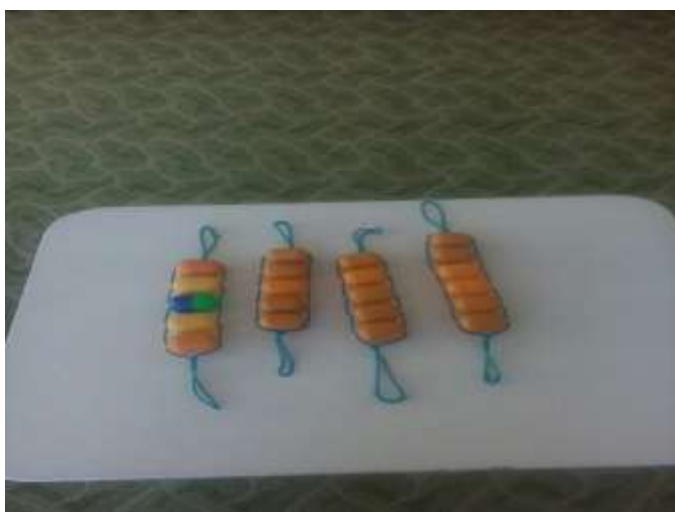
- посидим молча с закрытыми глазами; посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

В своей работе я использую нестандартное оборудование

Для профилактики плоскостопия использую массажные коврики



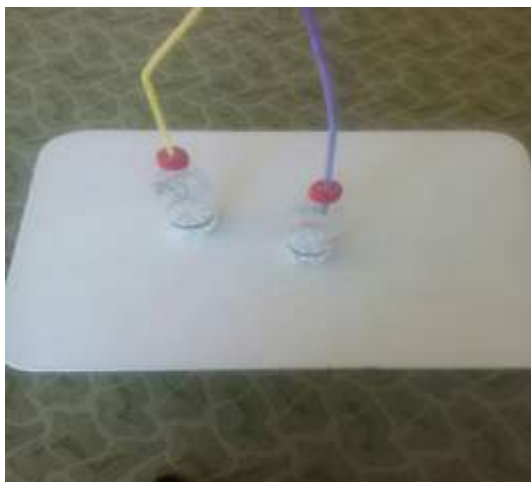
Для снятия мышечного напряжения использую массажёры



Для развития мелкой моторики «Чья мышка быстрее вернётся домой»



Для развития дыхательной системы упражнение «Подуем как ветерок»



«Загони шарик»



Литература:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва
"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
 2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
 3. Сухарев А.Г. "Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России"
 4. "Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях" /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.
 5. Смирнов Н.К. "Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога".
 6. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
 7. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
 8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
 9. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.
 10. Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.
- Для профилактики плоскостопия мы используем массажные коврики