

«Практическое применение здоровьесберегающих технологий в режиме дня дошкольника»

Семинар-практикум для педагогов

«Физкультминутки для дошкольников»

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются физкультурные минутки. Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для детей во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящейся в статическом состоянии; мышцы кистей рук. Умственное утомление распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате статического напряжения у ребенка сутулитесь спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение. Что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника.

Физкультминутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий применяется для детей всех возрастных групп.

Исходя из этого, для физкультурной минутки составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера – как птички пьют водичку, как капает дождик, падают листочки...

Продолжительность физкультурных пауз, в отличие от физкультурных минут, несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры, развлечения. Упражнения подбираются по тому же принципу, что и в физкультминутках, с той лишь разницей, что их количество увеличивается до 5-8.

И физические упражнения, и игры должны быть хорошо знакомы детям. Еженедельные комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание.

Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качество и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке необходимых

пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти детей и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

«Гармония в цвете – гармония в душе – гармония в движении - гармония в жизни» - известный постулат японских педагогов.

Мы попробуем добиться этой гармонии, грамотно используя разноцветные физкультминутки. У каждого цвета есть свои специфические свойства и сила. Плохих цветов не существует. Перед началом разноцветных физкультурных минуток эффективно использовать сюрпризный момент. Сначала дайте детям насладиться цветом, а потом предлагайте упражнения.

Красный цвет – цвет силы. Это цвет огня, жажды жизни, скорости. Красный цвет дает энергию, активизирует и возбуждает. Красный цвет может помочь активно преодолеть жизненные препятствия, повышает работоспособность и выносливость, улучшает настроение.

Оранжевый и мягкий персиковый оказывает благоприятное воздействие на замкнутых и недоверчивых детей.

Оранжевый способствует оптимизму, открытости, эмоциональной уравновешенности, доверию и чувству единения.

Желтый – тонизирующий цвет. Этот цвет полон радости и оптимизма. Желтый стимулирует интеллект и общительность. Он связан с умственными способностями, организованностью, вниманием к деталям, дисциплиной.

Зеленый цвет – цвет природы, вечного обновления и бессмертия.

Он вызывает чувство уравновешенности, гармонии, спокойствия и надежды, помогает рассеивать отрицательные эмоции. Эффективно действие зеленого при головных болях, утомлениях глаз и нарушениях зрения.

Голубой – это цвет эмоциональности, цвет общения. Голубые тона производят впечатления легкости, воздушности, чистоты. Голубой цвет успокаивает душу.

Это особенно важно для детей страдающих страхами и навязчивыми идеями. Он также уменьшает эмоциональную боль, противодействует жестокости и грубости.

Синий - цвет душевного покоя, он связан с самоанализом и самоуглублением.

Синий предполагает мягкость, терпение и самообладание. Как болеутоляющее средство действует сильнее голубого. Синий цвет очищает душу, вдохновляет на творчество, служит проводником в таинственный мир интуиции. Синий представляет собой силу разума, ясность мысли.

Коричневый – цвет земли. Это цвет защиты, цвет – защитник. Коричневый символизирует надежность и прочность. Позитивные качества коричневого цвета – это цельность, надежность, умеренность, уверенность в себе и здравый смысл.

Негативные свойства коричневого: разочарование, недовольство, депрессия, навязчивые идеи разрушения.

Белый – цвет очищения и божественности.

Белый способен стать великим исцеляющим цветом. У многих народов белый воспринимается как символ жизни и добра.

Белый – созидание, **черный** – разрушение. Черный – это абсолютное поглощение всех цветов, это покой и тишина. Существуют так же серые, пестрые, серебряные и золотые физкультминутки, а так же лесные, математические, физкультурные.

1. (красная) Наши красные цветки распускают лепестки.

(плавно поднять руки вверх)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

(качание руками влево, вправо)

Наши красные цветки закрывают лепестки,

(присели, спрятались)

Головой качают (наклон головы вправо, влево)

Тихо засыпают (закрыть глаза).

2.(физкультурная) Крутим мельницу вперед, а потом наоборот.

(вращение руками вперед и назад)

Наклоняться будем все, будто прыгаем в бассейн.

(наклоны вперед, руки назад)

А потом прогнемся, хорошенько разомнемся.

(Наклоны назад, руки на пояс)

И попрыгать нам пора, мы не прыгали с утра.

(прыжки на месте)

Шаг на месте в заключение. Это тоже упражненье.

(ходьба на месте)

Руки кверху потянули, вот как славно отдохнули.

(Руки вверх – вдох, руки опустить - выдох).

3.(игровая) П/И «Карусели» (ходьба и бег в разном темпе)

Еле, еле, еле, еле закрутились карусели,

А потом, кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише не спешите! Карусель остановите.

Раз, два, раз, два! Вот и кончилась игра!

4. (математическая) 1,2,3,4,5 – начинаем все считать.

Ты сначала посчитай, потом движенье выполняй.

Сколько на доске кружков – столько сделайте прыжков.(8)

Сколько раз ногою топну – над головой в ладоши хлопни. (7)

Сколько раз ударю в бубен – столько раз присядьте дружно. (5)

Сколько на поляне кленов – столько сделайте наклонов. (4)

Сколько там росло цветков – столько сделайте хлопков.(6)

«Пальчиковая гимнастика»

Движение пальцев и кистей рук ребенка имеют особое развивающее воздействие. Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали. Что игры с участием рук и пальцев (типа «Сорока-белобока» и др.) приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. Японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы рук наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлексорно с ними связанные. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного пальца – положительно влияет на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

В Китае популярны упражнения ладоней с каменными и металлическими шарами. В Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает перекатывание ладонями шестигранного карандаша. Талантом нашей народной педагогики созданы игры «Ладушки», «Сорока-белобока», «Коза рогатая» и др. Многие видят в них развлекательное, а не развивающее, оздоравливающие воздействия. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит – развивать речь ребенка. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов.

Считается, что упражнение «Браслет» (растирание запястья), «Мельница» (пальцы слегка сцеплены, большие пальцы изображают мельницу) улучшают лимфоток (циркуляцию крови). Улучшение лимфотока способствует повышению иммунитета.

Найдем «Точку труда». Сожмите руку в кулак, безымянный палец показывает ее положение. Упражнения на этой точке повышают работоспособность.

Упражнения со всей кистью «стряхнуть воду с рук» и др. помогают расслабиться.

Рекомендации по проведению: Упражнения выполняются в медленном темпе, (от 3 до 5 раз) сначала одной, потом другой рукой, а в завершение – двумя руками вместе.

«Бобик» (младшая гр.), «Теремок» (средняя гр.), «Апельсин» (старшая гр.)

1. Бобик, Бобик, славный пес (вращение кулаком)

Белый лобик, черный нос (показать на лице)

Бобик, Бобик, лапу дай! (вытянуть руку вперед)

Сядь на коврик и не лай! (погрозить пальчиком)

2. Стоит в поле Теремок, на двери весит замок (пальцы рук соединены домиком)

Как же нам замок открыть и зверей туда впустить. (развести большие пальцы)

Это – зайчик, (указательный и средний – поднять, остальные сжать)

Это мышка, (пальцы сжаты в кулак, мизинец поднять вверх)

Это ежик, (ладони соединить, пальцы развести)

Это мишка (руки у головы, пальцы согнуты)

Стоит в поле теремок, он не низок, не высок (хлопать в ладони)

3. Мы делили апельсин (вращение кулаком)

Много нас, (развести пальцы)

а он один (все пальцы в кулак, указательный вверх)

Эта долька для ежа (загибать пальцы, начиная с мизинца)

Эта долька для чижа

Эта долька для зайчат

Эта долька для бельчат

Эта долька для бобра

А для волка кожура (одна рука опущена вниз пальцы вместе, другая гладит сверху вниз)

Он сердит на нас беда (руки соединить у запястья, пальцы имитируют зубы)

Разбегайся, кто куда (пальцы «убегают»)

«Дыхательная и звуковая гимнастика»

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например: частота дыхания и дыхание попеременно через правую и левую ноздрю влияют на функции мозга. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность человека. Лёгкие являются не только органом дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела.

Они так же принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свёртывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное воздействие. Звук «М»- действует на мозг, зрение, слух.

«Е»- на горло, «О»- на сердце, «У»- на живот, «А»- на руки и ноги, «Ш» («М»)- на организм в целом.

Нужно сделать глубокий вдох через нос, а затем выдох через рот, произнося при этом эти звуки. Вдох и выдох делать около 7 секунд. Всё упражнение от 5 до 10 минут. И чем чаще его делать, тем лучше.

При выборе дыхательных упражнений для утренней гимнастики учитывается следующее:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях ДУ;

- доступная степень сложности упражнений для детей разного возраста.

Чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным заболеваниям, а так же выносливости при физических нагрузках, мы включили её во все комплексы утренней гимнастики.

Из выше сказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей.

«Массаж и его виды»

Немаловажное значение в оздоровительной работе имеет закаливание. Одним из эффективных элементов закаливания является массаж. Точечный массаж зародился около 5 тысяч лет назад на Дальнем Востоке. Тогда было установлено, что раздражение определенных зон кожного покрова, «жизненных» или, как сейчас говорят биологически активных точек, вызывает ответную реакцию на уровне определенного органа. Всего таких точек насчитывается около 700. но наиболее часто используются лишь 150. При надавливании на эти точки, как правило. Возникают болевые ощущения, ломота, распирающие, онемение. Эта особенность служит критерием правильности нахождения точки при применении точечного массажа. При точечном массаже массируются биологически активные точки, расположенные на различных участках тела человека. Воздействие на точку улучшает энергетический баланс организма. Стимулирует или наоборот успокаивает автономную нервную систему, регулирует питание тканей, снимает нервное и мышечное напряжение и боль. Методика проведения точечного массажа.

Перед массажем потрите руки, чтобы их согреть. Давление производится подушечками большого и среднего пальца, можно помогать и другими пальцами. Движение пальца может быть вращательным (по часовой стрелке) или вибрирующим. Длительность массажа каждой точки 3-5 минут.

Массаж ушных раковин (аурикулярный массаж) и массаж носа полезен в частности для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

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.

Самый простой способ точечного массажа – это катание по полу мяча, палки стопами ног; хождение по массажным дорожкам, использование массажеров для ног и спины. Эти упражнения положительно влияют на деятельность почти всех систем организма.

Эти упражнения не только для профилактики плоскостопия, в результате массажа ног укрепляются защитные силы организма, повышается сопротивляемость организма к простуде, мышцы меньше устают при нагрузке.

Массаж благоприятно влияет на эмоциональное состояние детей, снижает заболеваемость, а так же обогащает опыт детей упражнениями, для самостоятельных занятий с целью снятия утомления и напряжения.

«Буратино рисует цветок, елочку, солнышко» (массаж шейных позвонков – наклоны, вращение головой).

«Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы...» (массаж спины: движения пальцами на спине в соответствии с текстом).

«Оздоровительные игры»

Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной функции они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции. Физические и психические компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Они укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат. Способствуют профилактике нарушения зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших – все это создает у игроков состояние психологического комфорта.

Организация оздоровительных игр не требует специальной подготовки площадки или особого оборудования. Игры могут проводиться, как индивидуально, так и коллективно. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить их уровень физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов.

Наблюдения за детьми дадут достаточную информацию о необходимости и характере индивидуальной работы с ними.

Например, при проведении игры «Цапля» отчетливо видно у кого из детей нарушена функция статического равновесия.

По амплитуде круговых движений туловища при проведении игры «Обруч» легко оценить гибкость позвоночника.

Длительность игр зависит от их содержания и может варьировать от одного до двух минут. Общая длительность игр - в среднем составляет 4-6 минут. Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него. Но поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый резкий звуковой сигнал. Игры, не должны часто повторяться, чтобы дети не потеряли к ним интерес. Поэтому в «арсенале» педагога должно быть много игр. Особых возрастных требований к оздоровительным играм нет.

«Качалка» (Ребенок садится на ковер, сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками. Затем перекачивается в положение лежа на спине и делает несколько качательных движений на спине).

«Цапля» (Дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть её на 90° по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги, как можно выше. Руки на пояс, глаза закрыть. Необходимо простоять как можно дольше.)

«Обруч» (Дети должны делать круговые движения туловищем как можно быстрее, чтобы не упал обруч.)

«Восточный официант» (Ребенок должен принять правильную осанку, положить на голову кубик (мешочек, книгу) и идти вперед. Выигрывает тот, кто пройдет дальше всех и не уронит предмет. Можно ходить приставным шагом влево-вправо).

«Использование элементов психогимнастики на физкультурных занятиях»

Цель: развивать и корректировать познавательную и эмоционально-личностную сферу психики ребенка; развивать память, внимание, волю, воображение, творческие способности; создать положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость; развивать навыки концентрации, пластику, координации движений.

«Сказочная планета»

Предложить участникам найти свое сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаться, как оно стучит: «тук, тук, тук». Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца, кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Воспитатель предлагает послать сказочной планете немного света и тепла, и, может быть, она оживет (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

«Выливание из кувшинчика»

Все, сидя на пятках, медленно наклоняют голову к полу и «выливают» из головы то, чего там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу. Участники представляют свою голову расписным кувшинчиком с ручками, из которого нужно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой.

«Бодрящая гимнастика после сна»

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы.

Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут).

Её оздоровительные цели:

- постепенное пробуждение ребёнка после дневного сна;
- поднятие мышечного и психического тонуса;
- создание хорошего настроения на вторую половину дня;
- закаливание организма ребёнка;
- профилактика нарушений осанки.

Комплекс гимнастики после сна № 1.

1.И.п. - лежа на спине. Тянем левую ногу (пяткой вперед) по кровати, а левую руку - вдоль туловища на вдохе до максимального растяжения.

Задерживаем дыхание, выдох, расслабление.

2.И.п. - лежа на спине. То же, что в упр. № 1 только правой ногой.

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление, прочистка правого и левого энергетического канала.

3.И.п. - лежа на спине. Поглаживаем живот по часовой стрелке.

Цель: улучшить работу кишечника.

4.И.п. - лежа на спине. Поглаживаем одну руку ладонью другой снизу- вверх, затем ладонью вниз и встряхиваем кисти рук.

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

5.И.п. - сидя по-турецки. Вращательные движения в области груди 5-6 раз по часовой стрелке со звуком « ж-ж-ж-ж», затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

Цель: воздействовать на точки грудного отдела, чувствовать радость от звукового сопровождения.

6.И.п. - сидя по-турецки. Развернув плечи, гордо поднимаем голову на вытянутой шее.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости лебединой шеи.

7.И.п. - сидя по-турецки. Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз).

Цель: воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника.

8.И.п. - сидя по-турецки. «Расчесываем» пальцами, словно расческой, волосы.

Цель: воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

9.И.п. - сидя по-турецки. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела.