

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад №90 «Надежда»
(МБДОУ ЦРР-«Д/с №90»)

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Инновационные подходы в оздоровительной работе



Подготовила воспитатель:

Ю.А. Басакина

«Здоровье детей — здоровье нации!»

В наше время современные родители с одной стороны, отдают предпочтение, умственному развитию своих детей, стремясь быстрее научить их писать, читать, забывая при этом, что на формирование мыслительных способностей ребёнка влияет именно физическая деятельность. С другой же стороны, несмотря на все обстоятельства каждый из родителей хочет видеть своего ребёнка здоровым, сильным и крепким, для ребёнка семья – источник опыта, где он находит примеры для подражания, поэтому родители должны быть вовлечены в процесс вместе с ребенком.

Быть здоровыми – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Дыхательная гимнастика

Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Можно использовать игры на дыхание.

«Кто дальше дунет» Дуем на шарик так, чтобы они отлетели как можно дальше.

«Раздуваем картинки» Набрызгиваем на бумагу разную краску, добавив побольше воды. Дуем через соломинку, получаются разноцветные пятна.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого, такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев.

Используются такие виды упражнений:

- массаж;
- самомассаж
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой и оканчиваться расслабляющими упражнениями.

«Клён»

Ветер тихо клён качает, (пальчики растопырены и тянутся вверх)

Вправо, влево наклоняет: (качаем ладошками вправо-влево)

Раз — наклон и два — наклон, (наклоняем влево — вправо ладошки низко-низко)

Зашумел листвою клён. (пошевелить пальчиками)

«Улитка»

Тычет рожками улитка — (большой палец правой руки придерживает средний и безымянный; указательный и мизинец — прямые)

Заперта в саду калитка. (тычет "рожками" в ладонь левой руки)

Отвори скорей калитку, (левая рука "открывает" калитку),

Пропусти домой улитку (правая рука "проползает").

Гимнастика для глаз

Также к здоровьесберегающим технологиям относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

«Жмурки», помогает укрепить мышцы глаз, попросите ребенка зажмуриться, на счет 3 открыть глаза. С возрастом усложняем, добавляем передвижение в пространстве и звуковые сигналы.

«Крылья бабочки». Оно нацелено на улучшение циркуляции крови в глазах.

Пусть ребенок представит, что его ресницы – это крылья бабочки. Чтобы бабочка летала, она должна быстро-быстро махать своими крылышками, то есть ребенок должен интенсивно моргать. Пусть один «полет» продолжается в течение 10 секунд, затем позвольте глазам 5-10 секунд отдохнуть и повторите упражнение еще один-два раза.

Вот стоит большая елка –

Вот такой высоты (ребенок поднимает глаза вверх, словно пытается рассмотреть макушку елки)

У нее большие ветки –

Вот такой ширины (ребенок смотрит слева направо, словно оценивая ширину воображаемой елки)

Есть на елке даже шишки (ребенок смотрит вверх, ищет взглядом воображаемые шишки),

А внизу – берлога мишки (ребенок смотрит вниз),

Зиму спит там косолапый (ребенок зажимает глаза, изображая спящего мишку, потом моргает несколько раз и вновь зажимается)

И сосет в берлоге лапу.

Игротерапия

Обязательным видом здоровьесберегающих технологий является игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- само выразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.



Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Развлекательные подвижные игры дома.

Учимся прыгать. Как можно дольше пропрыгать на одной ноге. На двух ногах на месте, "задним ходом" и т.п.

Подбрасываем воздушный шарик. Подбрасываем воздушный шарик и указательным пальцем подталкиваем его вверх, не давая упасть.

Ползаем на спине. Ложимся на спину и передвигаемся по комнате, стараясь ничего не задеть.

Бег с «яйцом». Шарик от пинг-понга кладем на чайную ложку и бегаем по всей квартире, стараясь удержать шарик на ложке.

Забиваем голы. Обозначаем на полу ворота и бросаем шарики от пинг-понга.

Держим равновесие. С вытянутыми в стороны руками идем, как канатоходец, по самому краешку ковра.

Занимательные квест-игры. Организуя квест-игры, необходимо придерживаться следующих правил: сценарий должен быть продуманным, понятным и интересным. Можно использовать знакомые игры с усложнением задания, включая все виды упражнений (дыхательные, для глаз, подвижные и др.) Во время проведения квест-игры должен присутствовать элемент неожиданности и поощрение в конце.

«Сказкотерапия». Работа строится следующим образом: детям предлагается сочинить сказку, в которой они придумывают героев - положительных и отрицательных. Родители вместе с детьми готовят героев. Затем дети рассказывают сказку с демонстрацией героев и их поступков. (добавляются элементы дыхательных и других упражнений, например, подул ветер и др.)

Вовлекая детей в интересный игровой процесс, это способствует тому, что они лучше усвоят и запомнят азбуку здоровья.