НРМДОБУ «ЦРР – д/с «»Улыбка»

Семинар – практикум
Современные здоровьесберегающие технологии образовательно – оздоровительного пространства ДОУ»

Подготовила
Чайникова О.В.
Табатадзе Т.А.

Цель – расширение знаний педагогов в применении новых здоровьесберегающих технологий в образовательно – оздоровительном пространстве ДОУ

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии **оздоровительно-развивающей** работы:

- Использование развивающих форм оздоровительной работы;
- Приобщение детей к здоровому образу жизни

Формы организации здоровьесберегающей работы

- Физкультурные занятия;
- Самостоятельная деятельность детей;
- Подвижные игры (на прогулке и во время проведения динамической пермены);
- Утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
- Двигательно-оздоровительные физкульминутки;
- Физкультурные упражнения после дневного сна
- Физкультурные упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- Прогулки, прогулки походы
- Физкультурные досуги и праздник
- Оздоровительные процедуры в водной среде
- Минуты тишины

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

1. Организационно-педагогические – определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвраению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний
2. Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми
3. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своём здоровье и формированию культуры здоровья.

Респираторная гимнастика по Э. Б. Стрельцовой

Дыхательная гимнастика предназначенная для реабилитации больных с бронхолегочными заболеваниями. Выполняя гимнастику, тренируются внутренние механизмы управляющие дыханием, и мышцы участвующие в акте

дыхания. Гимнастика содержит 21 упражнение. Я вас познакомлю с первыми восьмью упражнениями.

1. Исходное положение стоя, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. Поднимаем и тянем руки в верх одновременно делаем вдох. На выдохе возвращаемся в исходное положение. Темп выполнения упражнения средний. Повторяем 10-12 раз.
2. Исходное положение стоя, немного наклоняясь вперед, руки опущены. Диафрагмальное дыхание в течение 1 минуты: на вдохе брюшная стенка поднимается вверх, на выдохе живот втягивается. Темп выполнения упражнения средний.
3. Исходное положение, одна рука поднята над головой, другая опущена, ладони сжаты в кулаки. Быстро и энергично менять положение рук. Дыхание при выполнении упражнения произвольное. Повторяем 10-12 раз
4. Исходное положение стоя, руки на пояс. Выполнять круговые движения тазом в одну и в другую сторону. Дыхание при выполнении упражнения произвольное. Повторяем 6-8 раз.
5. Исходное положение стоя, руки на пояс. На вдохе развести руки в стороны, на выдохе свести руки крест - накрест и «обнять» себя за плечи. Темп выполнения упражнения средний. Повторяем 10-12 раз.
6. Исходное положение стоя, кисти рук касаются плеч. Сделать вдох. Коленом правой ноги коснуться локтя левой руки (выдох), возвращаемся в исходное положение (вдох), коленом левой ноги коснуться локтя правой руки (выдох), повторяем упражнение. Темп выполнения упражнения средний. Повторяем 6-8 раз.
7. Исходное положение стоя, руки вдоль тела. На выдохе, приседаем и обхватываем руками колени. На вдохе, возвращаемся в исходное положение. Стоя в ИП, делать вдох, приседая - выдох. Темп выполнения упражнения средний. Повторяем 6-8 раз.
8. Исходное положение стоя. Ходьба на месте: на счет 1, 2 вдох, на 3, 4, 5 выдох, на 6, 7 пауза и т. д. Темп 90 шагов в 1 минуту.

Звуковая дыхательная гимнастика

Звуковая гимнастика - это специальные упражнения, заключающиеся в произнесении определенных звуков и их сочетаний строго определенным способом. При произнесении звуков вибрация голосовых складок передается на дыхательные пути, легкие и от них - на грудную клетку.. Таким образом, показаниями к звуковой гимнастике являются заболевания дыхательных путей.

Еще в древности была доказана связь между голосом, звуком, акустической вибрацией и нервными центрами, и это учение широко применялось в лечебной практике на Востоке. Но уже в наше время установлено, что большое значение имеет и интенсивность произношение звуков

(громко и протяжно, энергично и четко и т.д.)

Сила вибрации зависит от силы воздушной струи, возникающей при произнесении тех или иных звуков. С этой точки зрения все согласные звуки подразделяются на три группы.

1. Наибольшая сила требуется при произнесении глухих согласных п, т, к, ф, с; соответственно возникает и наибольшее напряжение мышц грудной клетки и диафрагмы.

2. Среднее по силе напряжение развивается при произнесении звонких согласных б, д, г, в, з.

3. Наименьшая сила воздушной струи развивается при произнесении так называемых сонант: м, н, л.

Некоторые согласные звуки в звуковой гимнастике обозначаются специальными терминами:

- жужжащие: ж, з;
- свистящие и шипящие: с, ф, ц, ч, ш;
- рычащий: р.

Выполняя упражнения звуковой гимнастики, очень важно правильно дышать
Дыхательная гимнастика

1. вдох через нос - выдох через нос
2. вдох через нос - выдох через рот
3. вдох через рот - выдох через рот

При этом основным условием является проведение занятий на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. обязательно до приема пищи или не ранее чем через 1,5-2 часа после еды. Дыхательную гимнастику делайте только со звуками, которые ребёнок произносит хорошо.

Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

- Звук **«И»** заставляет вибрировать голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух.

- Звук **«А»** заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеткам настроиться на работу.

- Звук **«Н»** заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.
- Звук **«В»** исправляет неполадки в нервной системе.
- Звук **«Е»** – чистильщик нашего организма, он создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.
- Звуки **«РЭ»** помогают снять стрессы, страхи заикания.
- Звуки **«ТЭ»** укрепляют сердечно-сосудистую систему.
- Звук **«И»** – активный звук, с помощью которого лечат заболевания мозга, глаз и ушей.
- Звук **«О»** – «звук сердца»: при его произнесении происходит вибрация груди, в результате чего указанные органы оздаравливаются.
- Звук **«У»** благотворно воздействует на весь организм, особенно на органы, расположенные внизу живота.
- Звук **«Э»** лечит горло и укрепляют сердечно-сосудистую систему.
- **«Я»** – звук, гармонизирующий работу всего организма, особенно нервно-психические процессы, избавляющий от боли.
- Звук **«М»** – оказывает положительный эффект на организм в целом, перераспределяя энергию, используемую в процессе жизнедеятельности, и восстанавливая работу всех органов и систем.
- Звук **«Х»** – очищающий звук, повышает энергетику тела, снимает ощущение душевной тяжести.
- **«Ч»**- излечивает бессонницу, снимает душевные переживания.

Примерный комплекс звуковой дыхательной гимнастики, направленный на профилактику заболеваний верхних дыхательных путей

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице -вдох, на выдохе постучать по ноздрям 5-6 раз.
2. Вдох левой ноздрей правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая).
3. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через левую и правую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
4. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки **«М-М– М-М»**, одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
5. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть **«Г-М-М-М»**, на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.
6. Энергично произносить **«Т-Д»**. Упражнение служит для укрепления мышц языка.
7. Энергично произносить **«П-Б»**. Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
8. Высунуть язык, энергично произносить **«К-Г», «Н-Г».** Укрепляются мышцы полости глотки.
9. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

Артикуляционная дыхательная гимнастика

Начните только с первых букв и не торопитесь, осваивайте постепенно. Начинайте по чуть-чуть. Первые занятия 1-2 минуты. Перед и после занятиями ребёнок должен быть спокоен, чтобы не было гипервентиляции легких и не кружилась голова.

Дыхательная гимнастика, направленная на развитие продолжительности речевого выдоха

1. - вдох через нос - выдох с пропеванием гласных звуков (У, А, О, И) с разной интонацией и модуляциями по громкости.

Артикуляционная дыхательная гимнастика

1. вдох через нос - выдох Ф
2. вдох через нос - выдох В
3. вдох через нос - выдох Ф-В
4. вдох через нос - выдох С
5. вдох через нос - выдох Ф-С
6. вдох через нос - выдох З
7. вдох через нос - выдох С-З
8. вдох через нос - выдох В-З
9. вдох через нос - выдох Ш
10. вдох через нос - выдох Ж
11. вдох через нос - выдох Ш-Ж
12. вдох через нос - выдох Ф-Ш
13. вдох через нос - выдох С-Ш
14. вдох через нос - выдох Ш-С
15. вдох через нос - выдох З-Ж
16. вдох через нос - выдох В-Ж
17. вдох через нос - выдох Ф-С-Ш
18. вдох через нос - выдох В-З-Ж
19. вдох через нос - выдох С-З-Ж
20. вдох через нос - выдох Ф-В-З
21. вдох через нос - выдох Р

Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста

Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, на прогулке, но не менее 2 раз в день.

- **Часики.** Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд-назад произносить ТИК-ТАК, дыхание спокойное, ровное. (6-7 раз)

- **Дудочка.** Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков П-Ф-Ф-Ф (4 раза)

- **Петушок.** Стоя прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Руки поднять в стороны – вдохнуть, похлопать руками по бёдрам со звуками КУ-КА-РЕ-КУ – выдохнуть. (4 раза)

- **Каша кипит.** Сидя на стульчике, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух (вдох), опустить грудь (выдох) и произносить на выдохе громко звук Ф-Ф-Ф. (4 раза)

- **Паровозик.** Ходить, делая попеременно движения руками и приговаривая ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ (20 секунд)

- **Весёлый мячик.** Стоя прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметр до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперёд со звуком У-Х-Х (выдох), догнать мяч (4-5 раз)

- **Гуси.** Ходить медленно, на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с длительным произнесением звука ГА-ГА (1 мин)

Кинезиология

Наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определённые физические упражнения.
Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу. Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. В основе предложенных упражнений лежат материалы из книги А.Л. Сиротюка «Коррекция обучения и развития школьников», адаптированный с учетом особенностей и возможностей дошкольников.

1. **Качание головой**

Покачаем головой
Неприятности долой

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперёд и медленно покачивать головой из стороны в сторону (10 раз)

2. **Массаж ушных раковин**

Ушки сильно разотрём
И погладим, и помнём

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками (10 раз)

3. **Внимание**

Чтоб внимательными быть
Нужно на ладонь давить

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии выдох, при ослаблении вдох. Тоже самое проделываем с правой рукой. (10 раз)

Восточная гимнастика зверей (Китайская гимнастика зверей)

Его изобретателем считается живший в Древнем Китае врач Хуа То. Он вошел в историю как выдающийся хирург, владевший к тому же методами иглоукалывания и обезболивания. Хуа То не забывал и о профилактике недугов.

«Игры пяти зверей» — достаточно сложный комплекс, требующий на разучивание немало времени и сил. Но вашему вниманию представляется упрощенная версия этой гимнастики, предназначенная для детей.

Поза тигра

Исходная поза – на четвереньках, руки и ноги выпрямлены, ладони и ступни плотно соприкасаются с полом. Из такого положения сделайте пять или более прыжков вперед и назад. Затем из исходной позы опускайтесь животом к полу, выдвигая вперед грудь и отводя голову назад, возвращаясь затем в исходное положение. Повторите это движение столько же раз, сколько было выполнено прыжков.

Поза оленя

Исходное положение – стоя на полу, обе ноги прижаты полной ступней. Поставьте на пол обе ладони, затем совершайте повороты головой: поочередно три раза влево и три раза вправо. После этого поочередно поднимайте прямые ноги назад и вверх. Упражнение должно совершаться с усилием.

Поза медведя

Положение – лежа на полу на спине, колени прижаты к груди, их обхватывают руки, голова наклонена вперед. Несколько раз перекатитесь влево, вправо. Затем встаньте на колени, коснитесь подбородком пола. Вытяните руки над головой и расслабьтесь.

Поза обезьяны

Для этого упражнения понадобится перекладина или турник.

Подтянитесь максимальное число раз, касаясь его подбородком. Затем перебросьте через перекладину ноги так, чтобы повиснуть на подколенных ямках. Освободив руки, скрестите ладони на затылке и совершите головой несколько круговых движений.

Поза журавля

Исходное положение – стоя на одной ноге, корпус параллельно полу, вторая нога вытянута назад. Разведите широко в стороны руки, голова поднята. По очереди совершайте повороты головой вправо и влево, при этом напрягая и расслабляя мимические мышцы лица. Затем отведите руки назад, не сгибая локти так, чтобы соединились лопатки. Согните поднятую ногу в колене и возьмитесь за ступню одноименной рукой. Другая рука вытянута вперед. Смотрите по направлению кончиков пальцев. Постарайтесь простоять так как можно дольше, затем поменяйте опорную ногу и повторите упражнение.
Весь этот гимнастический комплекс необходимо выполнять в медленном темпе, не забывая о контроле дыхания. После завершения всех упражнений следует отдохнуть пару минут, затем растереться нагретым полотенцем и принять теплый душ.

«Гимнастика мозга»

Эту гимнастику разработал педагог – психолог Пол Денисон, который работал с детьми, отстающими в умственном развитии. Данная гимнастика проводится с детьми любого возраста перед занятиями и помогает ребѐнку настроиться на учебную деятельность, улучшить процессы внимания, слуха.

1. Берѐм стаканчики с водой и в спокойном темпе делаем 3 – 4 глотка – вода необходима для работы головного мозга;
2. «Кнопки мозга» - помогает донести кислород до мозга. Одну руку кладѐм на область пупка, другую под грудину массируем точки под грудиной (меняем руки);
3. «Перекрѐстные шаги» - включают оба полушария на совместную работу. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.
4. **«Верѐвки Денисона»** - готовить организм на усвоения новых знаний
   И.п. – ноги поставить скрестно, руки соединить ладонями скрестно, соединить на грудине, закрыть глаза, язык поставить на верхнее нѐбо. Стоять в течении 30 сек
   Все упражнения выполняются в спокойном темпе при спокойном дыхании.
   Ещѐ я хочу вас научить нескольким упражнениям
5. **«Колпак» -** стимуляция деятельности работы головного мозга. **И.**п. большие и указательные пальцы соединены и кладутся на голову, пальцами вниз, массировать лоб, не разрывая указательных пальцев.

Логораспевка «Кольцо»

Логораспевки тоже имеют оздоровительную направленность. Во время логораспевок происходит работа над певческим дыханием и развивает певческого голоса, укреплением артикуляционного аппарата.

Сочетание логораспевок с массажем пальцев рук и лица – способствует стимуляции деятельности головного мозга и дыхательной системы. Если сочетать логораспевки с двигательными упражнениями, то корригируются общие двигательные навыки ребёнка.

Сейчас мы вместе с вами разучим логораспевку на гласные звуки, попробуем выполнить её с массажными мячиками ёжиками.

Задание можно выполнять с су-джок-кольцами, обучать в виде записи символов звуков (по методике Т.А.Ткаченко) в .мнемотаблицы.

Ца-ца-ца-ца – нет у Олечки кольца
Ца-цо-ца-цо – укатилось под крыльцо
Цу-цу-цу-цу-цу-надо Вове молодцу
Цо-цо-цо-цо-цо-достать Олечке кольцо

Литература:

1. Э. Б. Стрельцовой « Респираторная гимнастика по
2. Е.И. Подольская « Нормы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок.»
3. О.Платонова «Су-Джок: терапия для всех»
4. А.Я.Мухина «Речедвигательная ритмика»
5. М.Ю.Картушина «Логоритмические занятия в детском саду»
6. Сайты:
   http://www.logoped.pro/specs/137/articles/16/
   http://zakazat.by/biblioteka/464-dykhatelnaya-gimnastika.html?limitstart&showall=1
   http://pererojdenie.info/sport/dyxatelnaya-gimnastika
   http://medicinkoff.ru/lechenie-prostaty/1305-dyhatelnaya_gimnastika_po_klassicheskoi_sisteme.html