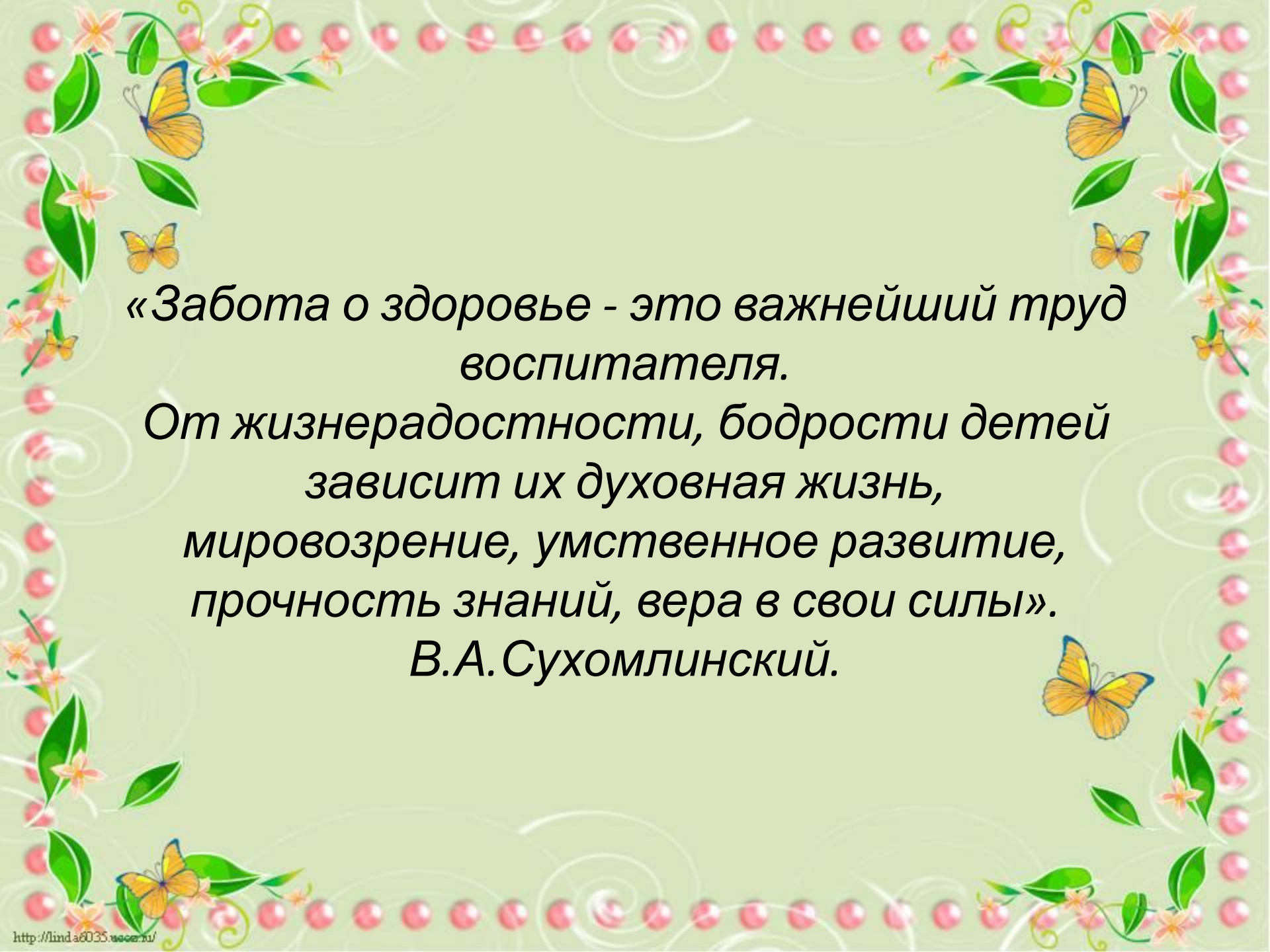


Консультация «Сохранение и укрепление здоровья воспитанников»






*«Забота о здоровье - это важнейший труд
воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*

В.А.Сухомлинский.




**Здоровьесберегающие технологии
можно разделить на 3 группы:**

1. Технологии сохранения и
стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому
образу жизни.

3. Технологии коррекционные.



Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы;

Самомассаж;

Физкультминутки;

Контроль осанки;

Дыхательная гимнастика;

Мимическая гимнастика;

Пальчиковая гимнастика;

Артикуляционная гимнастика;

Гимнастика для глаз;

Оздоровительные игры;

Релаксация.

Динамические паузы

К динамическим паузам в дошкольном учреждении относят подвижные или хороводные игры, игры с крупами, мелкими предметами, массаж кистей рук (пальчиковые игры).



Самомассаж

Самомассаж — способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока — от периферии к центру.

Точечный самомассаж

Точечный массаж для детей.

Точечный массаж для детей			
 <p>ТОЧКА 1. Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровообращения</p>	 <p>ТОЧКА 3. Эта точка оказывает очень большое влияние на исключение от таких болезней как грипп и простуда</p>	 <p>ТОЧКА 5. Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани</p>	 <p>ТОЧКА 7. Массаж этой точки улучшает кровообращение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга</p>
 <p>ТОЧКА 2. Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям</p>	 <p>ТОЧКА 4. Эта точка контролирует кровообращение слизистой оболочки носа и гайморовой полости.</p>	 <p>ТОЧКА 6. Массаж этой точки способствует нормализации работы вегетативного аппарата</p>	 <p>ТОЧКА 8. Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат</p>
		 <p>ТОЧКА 9. При массаже этой точки приходит в норму разный функции организма</p>	

Физкультминутки

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).



Контроль осанки



Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика - это комплекс специализированных **дыхательных упражнений**, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.



Мимическая гимнастика

Мимическая гимнастика — это вид логопедической гимнастики, при котором развиваются лицевые мышцы и **мимические** движения.

Такие **упражнения** держат мышцы лица в тонусе и учат управлять языком, губами и нёбом.



Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика – это комплекс упражнений для пальцев и кистей рук, который обычно преподносится детям в игровой форме.



Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика — это система упражнений, помогающая улучшить подвижность органов артикуляционного аппарата, увеличить объем, силу движений, а также выработать точность и дифференциацию артикуляционных поз.

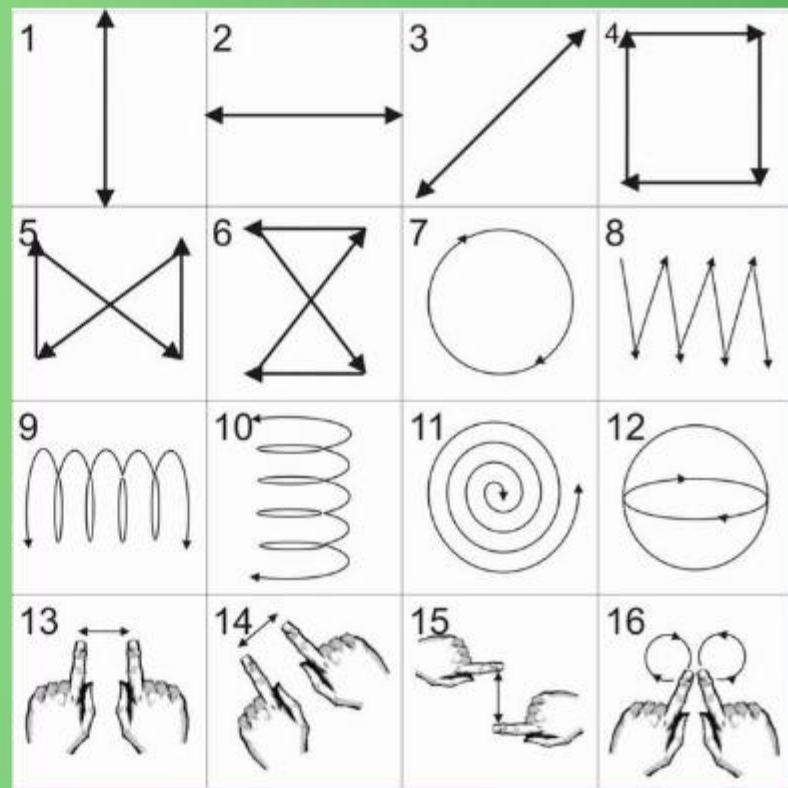
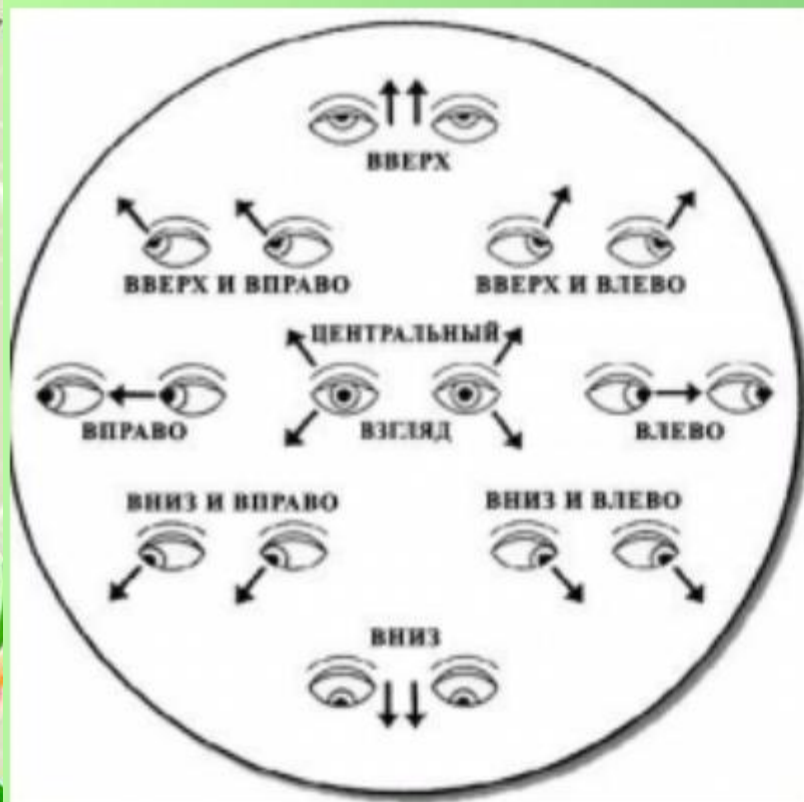
Артикуляционная гимнастика

	1	Окошко (БЕГЕМОТ) <ul style="list-style-type: none">широко открыть рот — «эсарко»закрыть рот — «холодно»			19	Вкусное варенье <ul style="list-style-type: none">улыбнутьсяоткрыть ротшироким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу	
	2	Чистим зубки <ul style="list-style-type: none">улыбнуться, открыть роткончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы			20	Шарик <ul style="list-style-type: none">надуть щекисдуть щеки	
	3	Месим тесто <ul style="list-style-type: none">улыбнутьсяпошептать языком между губами — «ля-ля-ля-ля-ля»покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)			21	Гармошка <ul style="list-style-type: none">улыбнутьсясделать «грибочек» (т. е. присосать широкий язык к небу)не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)	
	4	Чашечка <ul style="list-style-type: none">улыбнутьсяшироко открыть ротвысунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т. е. слегка приподнять кончик языка)			22	Барабанщик <ul style="list-style-type: none">улыбнутьсяоткрыть роткончик языка за верхними зубами: «дэ-дэ-дэ...»	
	5	Дудочка <ul style="list-style-type: none">с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)			23	Парашиютик <ul style="list-style-type: none">на кончик носа положить ваткушироким языком в форме «чашечки», прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх	
	6	Заборчик (ЛЯГУШКА) <ul style="list-style-type: none">улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы			24	Загнуть мяч в ворота <ul style="list-style-type: none">«вытолкнуть» широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота)дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать)	

Гимнастика для глаз

Цели:

профилактика возникновения и развития близорукости;
расширение пространственной активности глаз в ходе занятий.



Оздоровительные игры

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Упражнение «Качалочка»



Упражнение на равновесие «Цапля»

Релаксация

- *Учит детей расслабляться*
- *Способствует концентрации внимания*
- *Помогает снять напряжение*
- *Снимает возбуждение*



- Элементы закаливания в режиме дня:**
- мытьё рук до локтя прохладной водой;
 - полоскание горла водой комнатной температуры.



Технологии обучения здоровьесберегающему образу жизни:

- Утренняя гимнастика;
- Физкультурные занятия;
- Физкультурные досуги;
- Точечный массаж;
- Спортивные развлечения;
- Гимнастика пробуждения.



Работа с родителями

Взаимодействие коллектива детского сада с родителями надо проводить под девизом «Детский сад, мама, папа, я – это дружная семья», что способствует укреплению и сохранению здоровья детей, формированию здорового образа жизни в условиях семьи.



**Спасибо
за внимание!**

