

Упражнение “Воздушный шар”.

Предлагаю Вам, нарисовать воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

Когда впервые детям задаешь вопрос, “что же самое дорогое и ценное, в жизни человека”, то чаще всего слышишь в ответ: “деньги”, “машина”, “золото” и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют “здоровье”, “жизнь”, а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь: “Вы болеете дети?” Все дружно говорят: “Да” - “А чем вас лечат?” - “Таблетками. А можно быть здоровым без таблеток?” - “Нет!” Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить ощущать здоровье, ценить его, быть здоровыми. Ведь именно из детства “ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь”.

Музыкальный руководитель: А теперь предлагаю Вам начать наш путь к здоровью с положительного эмоционального настроения, и принять участие в музыкальном приветствии - валеологической песенки с элементами самомассажа.

Доброе утро!

(разводят руки в стороны с жестом приветствия с наклоном вперед)

Улыбнись скорее (пружинка с поворотом вправо влево друг к другу)

Доброе утро! (разводят руки в стороны с жестом приветствия с наклоном вперед)

Будет веселее (хлопают в ладоши).

Мы погладим лобик, щёчки (выполняют движения по тексту)

Разотрём ладошки (выполняют движения по тексту)

Ушки тоже мы потрём (выполняют движения по тексту)

И здоровье сбережём! (знак класс)

Улыбнёмся снова. (Пружинка)

Будем все здоровы! (разводят руки в стороны с жестом приветствия с наклоном вперед).

Чтобы горло не болело, мы погладим его смело.

Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

Указательными пальцами растирать крылья носа

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком

Прикладывать ко лбу ладони «козырьком» и растирать лоб движениями в стороны

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело

Разжать указательные и средние пальцы, растирать пальцами точки за и перед ушами

Знаем, знаем – да-да-да! Нам простуда не страшна.

Потирать ладони друг о друга.

Дыхание - это жизнь, а правильное дыхание - это долгая жизнь!
Дыхательная гимнастика - играет важную роль в системе оздоровления дошкольников, ведь ослабленное дыхание не даёт возможности ребёнку правильно строить предложения, проговаривать фразы и даже петь. Не менее полезна дыхательная гимнастика и взрослому человеку, в нашем случае воспитателю. При правильном дыхании организм насыщается кислородом, улучшается кровообращение, улучшается здоровье. В нашем детском саду мы используем дыхательную гимнастику Александры Николаевны Стрельниковой. Она очень проста в исполнении и запоминании и самое главное очень эффективна в лечении и профилактике заболеваний дыхательной системы. Вы уже видели на занятиях, что дети с удовольствием выполняют упражнения. Мы проводим занятия с нашими педагогами и работниками в детском саду. И предлагаем сейчас с нами разучить несколько упражнений, а полный вариант гимнастики вы сможете найти в интернете.

Основное упражнение по методике А.Н.Стрельниковой- активный громкий короткий вдох, как хлопок в ладоши - через нос, пассивный свободный выдох - через рот, нос.