

*«Использование
здоровьесберегающих технологий в
работе с детьми дошкольного
возраста».*

Воспитатель МБДОУ детский
сад № 5

Лебедева Ольга Евгеньевна

Вредные продукты питания



• **Аудиал!**

• **Визуал!**

• КТО Я?



Кинестетик!



Задачи:

- ❖ Научить детей «слушать» и «слышать» свой организм;
- ❖ Помочь детям создать целостное представление о своем теле;
- ❖ Развить умение предвидеть возможные опасные для здоровья последствия своих поступков как для себя, так и для своих сверстников;
- ❖ Использовать связь с семьей.

Пополнение развивающей среды



Профилактика плоскостопия, самомассаж



Формы работы с детьми, направленные
на сохранение и укрепление здоровья
детей.

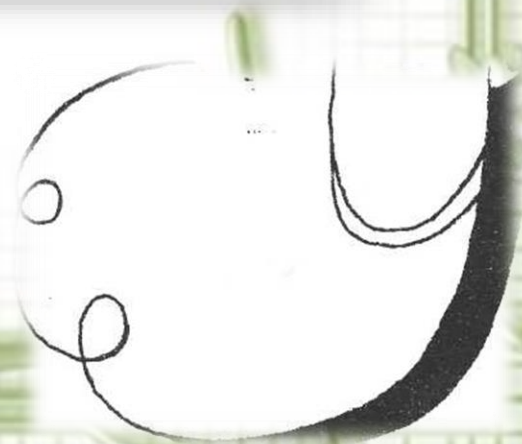
- ❖ Дыхательные упражнения
- ❖ Гимнастика для глаз
- ❖ Физминутки
- ❖ Самомассаж
- ❖ Гимнастика пробуждения после дневного сна
- ❖ Профилактика плоскостопия



Использование информационно-коммуникативных технологий



Тонирование –
пропевание длинных звуков



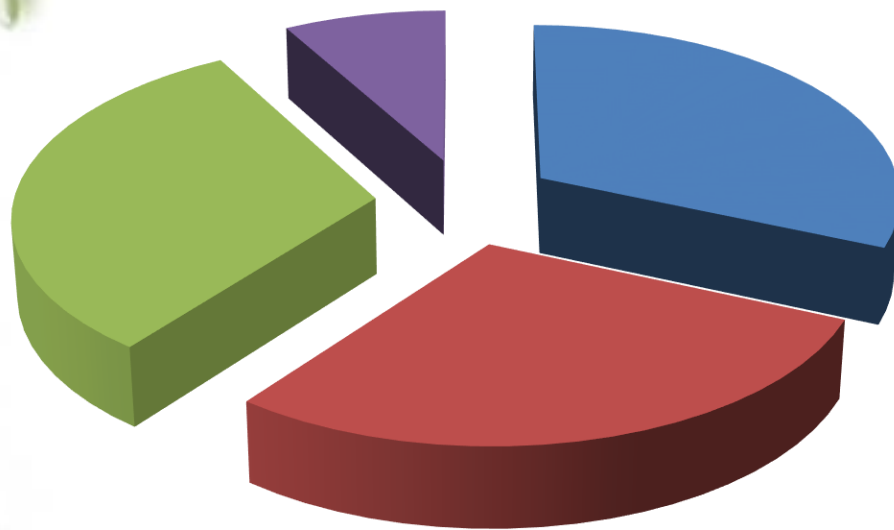
Информационно-просветительская деятельность для укрепления связи с семьей.




Творческие выставки и совместные мероприятия



Система работы



- установить партнерские отношения
- повысить двигательную активность
- тройственный союз
- уменьшить заболеваемость

A group of approximately 18 children of various ages are gathered in a brightly lit room, likely a classroom or playroom. They are all smiling and giving thumbs up. The children are dressed in casual clothing like sweaters, dresses, and jackets. The room has wooden furniture, a radiator, and windows with curtains. There are blue speech bubbles overlaid on the image containing text in Russian.

Я стала более
вынослива

У меня
укрепился
иммунитет

Я стала
меньше болеть

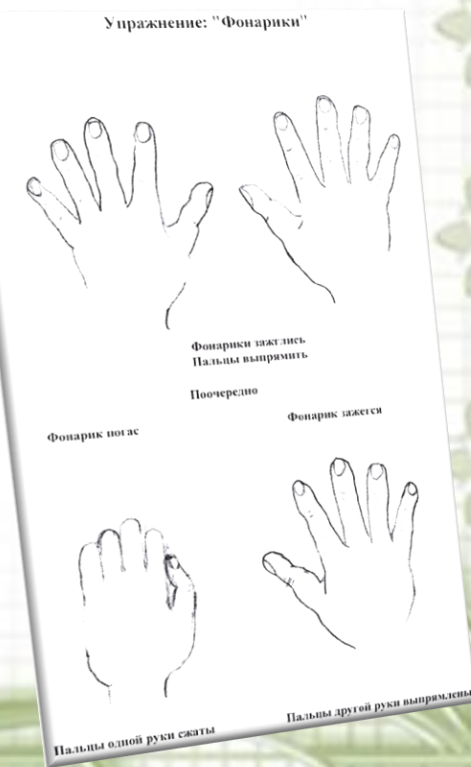
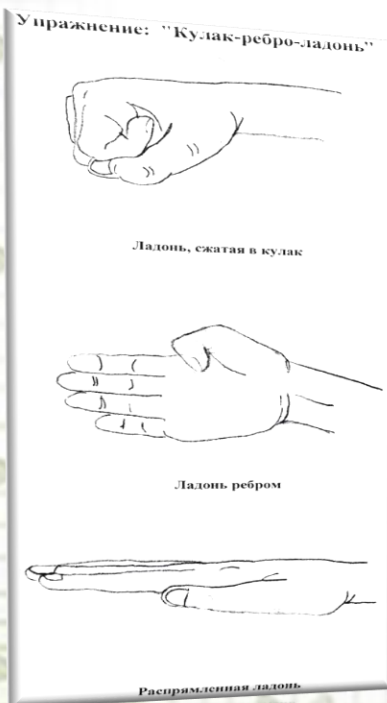
Я научился
заботиться о своем
здоровье

Кинезиологические упражнения

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Лезгинка (снятие мышечного напряжения рук, улучшение внимания и самоконтроля). Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Ухо – нос (согласование деятельности, активизация внимания, улучшение мыслительной деятельности).левой рукой взяться за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

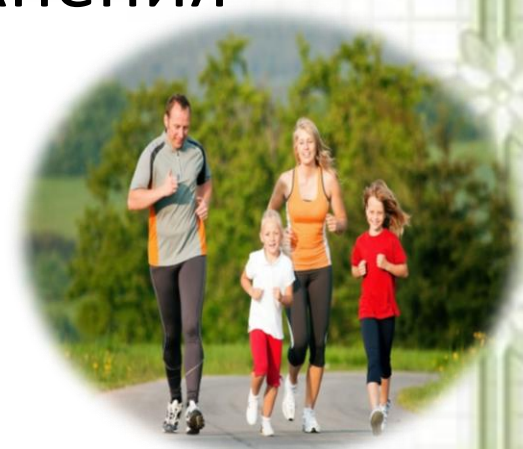


Виды

Кинезиологических упражнений

- Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.
- При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непровольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.
- Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

- ❖ Ввести в систему работы кинезиологические упражнения
- ❖ Организовать семейный проект «Пять помощников»
- ❖ Систематизировать имеющиеся картотеки по темам.





*Какими я вижу
своих воспитанников*

The image features a decorative border with green leaves and a grassy field background. The text is centered in the middle of the frame.

Благодарю за внимание!