|  |
| --- |
| Использование здоровьесберегающих технологий в средней группеМБДОУ № 24 «Теремок»Воспитатели:Казанцева Г.В.Шкурко Т.В. |

|  |
| --- |
| [ОБЖ детям](http://doshkolnik.ru/obzh.html) |
|  |
|     |
|  |
| Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте.   Воспитание у дошкольников осознанного стремления к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья, данного ему природой. В детском саду перед нами стоит цель - это укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, развитие личности ребенка. А главный фактор развития личности- активность, обеспечивающая приспособление организма к условиям окружающей среды. Двигательная активность - необходимое условие, определяющее здоровье, физическую и умственную работоспособность ребенка.   Двигательная активность ребенка - естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нем. Это способствует всестороннему развитию и воспитанию детей.         К здоровьесберегающим технологиям относятся: - утренняя гимнастика- гимнастика для глаз- воздушные процедуры- пальчиковая гимнастика-дыхательная гимнастика- гимнастика пробуждения- подвижные игры- ходьба по массажным дорожкам- закаливание- артикуляционная гимнастика.Утро в нашей группе начинается с утренней гимнастики. Цель: создать у детей хорошее настроение, поднять мышечный тонус. Утренняя гимнастика проходит под музыку. Используем разные виды гимнастики:- игровую- сюжетную- ритмическую.Преимущество проведения гимнастики под музыку заключается в том, что дети знают: нужно снять обувь и приготовиться к зарядке, если зазвучала знакомая мелодия или песенка. А те дети, которые еще не разделись, а находятся в раздевальной комнате, быстрее раздеваются и "включаются" в деятельность коллектива без слов. Это их дисциплинирует. Настроение у ребенка улучшается, капризы исчезают, поведение стабилизируется.Утреннюю гимнастику делаем с предметами: флажками, кубиками, лентами. Особенно часто используем массажные мячи, с которыми проводим корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы, а также массаж рук. Эти мячи мы называем "ежики".В комплекс утренней гимнастики обязательно включаем упражнения на дыхание, которые необходимы для восстановления дыхания. Дыхательные упражнения способствуют полноценному физическому развитию и являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.В конце занятия используем такие речёвки :- По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!- Если день начать с зарядки, дальше будет все в порядке!- Все у рас хорошо, все у нас в порядке,Потому что по утрам делаем зарядку! Ежедневно проводим гимнастику после сна. Цель – поднять мышечный тонус детей, настроение. Комплекс  гимнастики после сна не должен дублировать утреннюю гимнастику. Гимнастику после сна мы проводим в постели и заканчиваем упражнениями на дыхание. Такая гимнастика носит игровой характер. Также после сна мы проводим самомассаж. Затем переходим к прохождению по массажной дорожке и закаливающим процедурам (умывание прохладной водой ).    **ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ после дневного сна:**1-й комплекс «Весёлый котёнок»; 2-й комплекс «Прогулка по морю»; 3-й комплекс «Прогулка в лес»; 4-й комплекс «Дождик»; 5-й комплекс «Прогулка»; 6-й комплекс «Неболейка»; 7-й комплекс «Я на солнышке лежу»; 8-й комплекс «Поездка»; 9-й комплекс «Самолёт»; 10-й комплекс «Два брата, через дорогу живут…»; 11-й комплекс «Жук»; 12-й комплекс «Уголёк»; 13-й комплекс «Шалтай-балтай»; 14-й комплекс «Весёлые жуки»; 15-й комплекс «Мы проснулись»; 16-й комплекс «Бабочка»; 17-й комплекс «Солнышко»; 18-й комплекс «Пробуждение солнышка»; 19-й комплекс «Заинька-зайчишка»; 20-й комплекс «Ветерок»; 21-й комплекс «Лесные приключения» часть первая; 22-й комплекс «Лесные приключения» часть вторая; 23-й комплекс «Путешествие снежинки» часть первая; 24-й комплекс «Путешествие снежинки» часть вторая.Пробежка по ортопедическим  дорожкам. **ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ.**Цель: поднять настроение, мышечный тонус с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.1 Разминочные упражнения в постели: самомассаж, пальчиковая гимнастика.- Поглаживание рук от кистей  вверх.- Растирают ладони, снимают и надевают браслеты.РУКИ БУДЯТ ЛИЦО.- дети потирают глаза, брови, нос, уши.ЛИЦО РАЗВЕСЕЛИЛОСЬ.- дети гримасничают языком. Губами, улыбаются.БУДЯТ НОГИ: поглаживают их, похлопывают.А ТЕПЕРЬ РАЗБУДИМ ЖИВОТ- круговыми движениями погладим живот, отбросим одеяло и накроемся одеялом.2 Общеразвивающие упражнения ( убираем одеяло и подушку )- И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать вдох-выдох – 3-4 раза.- И.П. то же . Потянуться как котята, руки вверх – 3-4 раза.- И.П. то же. Повернуться на правый бок, лечь на спину, повернуться на левый бок, руки вверх – 3-4 раза.- И.П. то же. Руки под головой. Протянуть правую ногу пяткой вперед, носок на себя. То же левой ногой 3-4 раза.- И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, вернуться в И.П. – 3-4 раза.- И.П. то же. Едем на велосипеде.3 Пробежка по ортопедическим дорожкам.4 Дыхательное упражнение.Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот.**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ И ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА** От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Но у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж — элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний. Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 мин. Каждое упражнение повторяется 8-10 раз. Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие. Точечный массаж проводится в период повышенной заболеваемости ОРВИ.**1 комплекс (Сентябрь, Октябрь, Ноябрь).**«Греем наши ручки»Соединить ладони и потереть ими до нагрева.« Лепим ушки»Указательным и большими пальцами лепим ушки.«Правая ноздря, левая ноздря»Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем.« Сдуваем листик»Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот.**2 комплекс. (Декабрь, Январь, Февраль).** «Греем наши ручки»Соединить ладони и потереть ими до нагрева.« Проверяем кончик носа».Слегка подергать кончик носа.« Сделаем носик тоненьким».Указательным пальцем массировать ноздри.« Примазываем ушки, чтобы не отклеились»Растираем за ушами сверху вниз указательными пальцами.« Как мычит корова»           Сделать вдох и на выдохе произносить звук: «м-м-м», при этом постукивая по крыльям носа.«Сдуем снежинку с ладони»Вдох через нос, выдох через рот.**3 комплекс (Март, Апрель, Май).** «Моем руки». Движения кистями, как при мытье рук. «Шагаем по пальчикам». Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки. «Лебединая шея» Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка. «Крепко спим». Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот. «Мы проснулись» Несколько раз зевнуть и потянуться.**Перечень упражнений дыхательной гимнастики:**-«Часики»; -«Трубачи»; -«Помаши крыльями, как петух»; -«Каша кипит»; -«Насос»; -«Паровозик»; -«На турнике»; -«Партизаны»; -«Регулировщик»; -«Летят мячи»; -«Вырасти большой»; -«Лыжник»; -«Маятник»; -«Гуси летят»; -«Семафор».ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ГРУППЕ.ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ.- В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком.-Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегченной одежде ( при температуре не ниже 18-20 градусов).- Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной комнате.- Организуем дневной сон без пижамы ( в майках), если температура в спальне составляет 18 градусов и выше. Температура под одеялом достигает 38-39 градусов, проснувшись, ребенок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 градусов. Это отличный треннинг для терморегуляционного аппарата.- Организуем ходьбу по дорожке здоровья, по массажному коврику после дневного сна.ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.- Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытье рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и тела. По окончании водной процедуры каждый ребенок самостоятельно вытирается полотенцем.- Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приема пищи, постепенно снижая температуру  на 1 градус, доводя до 18 градусов.В течение дня неоднократно проводим различные подвижные игры, как в группе, так и на улице.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:«Найди пару», «Сова», «Ловишки», «Самолеты», «Дед Мороз», «Лиса и зайцы». По плану воспитательно-образовательной работы средней группы.**Артикуляционная гимнастика.**1. «Окошко» 2. «Лягушка» 3. «Хоботок» 4. «Лопаточка» 5. «Часики» 6. «Качели» 7. «Непослушный язычок»; 8. «Расческа» 9. «Толстячок» 10. «Худышка» 11. «Лошадка» 12. «Чашечка»  |

 2013-2014 уч.год