


Здоровьесберегающие технологии на игровых сеансах с дошкольниками



Модель Н.А. - филолог, методист,
специалист по дошкольному
развитию, учитель высшей категории,
автор книг для детей и взрослых.
2021 г.

План встречи

- Актуальность применения здоровьесберегающих технологий и принципы здоровьесберегающих игровых сеансов.
- Подвижные игры с геометрическими фигурами и игры двигательной активности на игровых сеансах с дошкольниками.
- Использование технологии здоровьесберегающего обучения в современных Программах индивидуального развития на примере Программы «Академия солнечных зайчиков».
- Здоровье педагога. Тест «Твоё здоровье».
- Мини - мастер-класс - Весёлые здоровьесберегающие игры на развитие дыхания «Гусеничные бега» и «Тигр - бол».

Бонусы для слушателей. Шаблоны кубиков для динамической паузы. Карточка подвижных игр по возрастам. Шаблоны для дыхательной гимнастики.



Разговоры родителей



Марк Вайнапель

16 ч. · 🌐

Я когда смотрю на современных дошкольников, думаю о том, почему они, за редким исключением физически плохо развиты. Не сильные, не ловкие, не гибкие, не быстрее. Они не умеют подтягиваться, отжиматься и качать пресс. Мяч ловят только если его кинуть им в руки с расстояния 50 см. А им же в школу идти. По 45 минут держать статичную позу. В чем причина? Такие программы физического воспитания?

...



Марина Ворокова

На протяжении пяти лет мониторила детей поступающих ко мне в первый класс. В каждом классе с первой группой здоровья было 1-2 ребёнка!!!, проблемы с ЖКТ у 29%, проблемы со зрением у 13%, плоскостная деформация была у 47% детей, сколиотическая осанка у 65% детей!!! Проблемы с тревожностью были у 55%, неврозы у 19% детей. Что происходит в детском саду? Может настала пора прекращать "играть" воспитателям в "учителя начальных классов" ?



Сергей Грибакин

И вот еще каким наблюдением со мной поделилась хореограф - первоклашки «горбатенькие» и многие с лишним весом, не умеют подпрыгивать.

Телефончики, фаст-фуд и домашний образ жизни



Сергей Грибакин

Марк Вайнапель ну эта грустная картина уже достаточно давно, к сожалению. Дети мало гуляют, и часто, если гуляют, то "за ручку". А не носятся как мы в своём детстве с мячом с утра до темноты. А ещё они совсем не умеют лазить по деревьям!!

Разговоры родителей



Наталья Макарова

15 ч. · 📍

«Вы можете сколько угодно вкладывать в человека образование, потом он у вас с депрессией спяжет на диван, и где это ваше образование? Вы можете выносить ему мозг своими репетиторами, оценками и результатами. Но если он не будет уверен в себе, если его будут мучить неврозы, депрессия, то и смысл в этом всем?»

Психологическое здоровье, психологическое благополучие, психологическая устойчивость – то, что обозначается английским словом *resilience*, то есть способность выдерживать стресс, выдерживать изменения, восстанавливаться после этого – это самое важное качество человека в таком быстро меняющемся мире. Гораздо более важное, чем количество знаний или успешность в той или иной области».

© Людмила Петрановская, детский психолог и педагог.

...



21 ноябрь 2020 г. · 🌐

Роспотребнадзор:

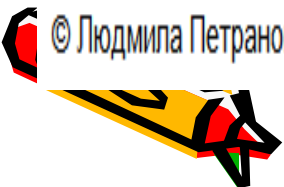
20.11.2019 г.

Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

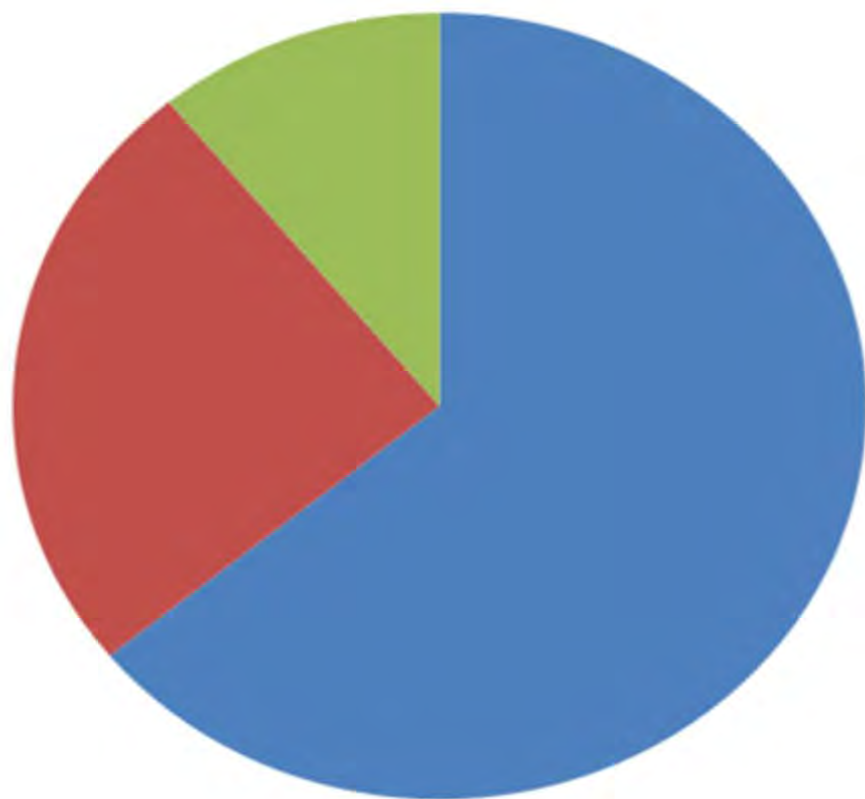
Двигательная активность школьников особенно мала зимой.

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечной – сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия недостаточной двигательной активности сопровождаются снижением сопротивляемости организма простудным и инфекционным заболеваниям.



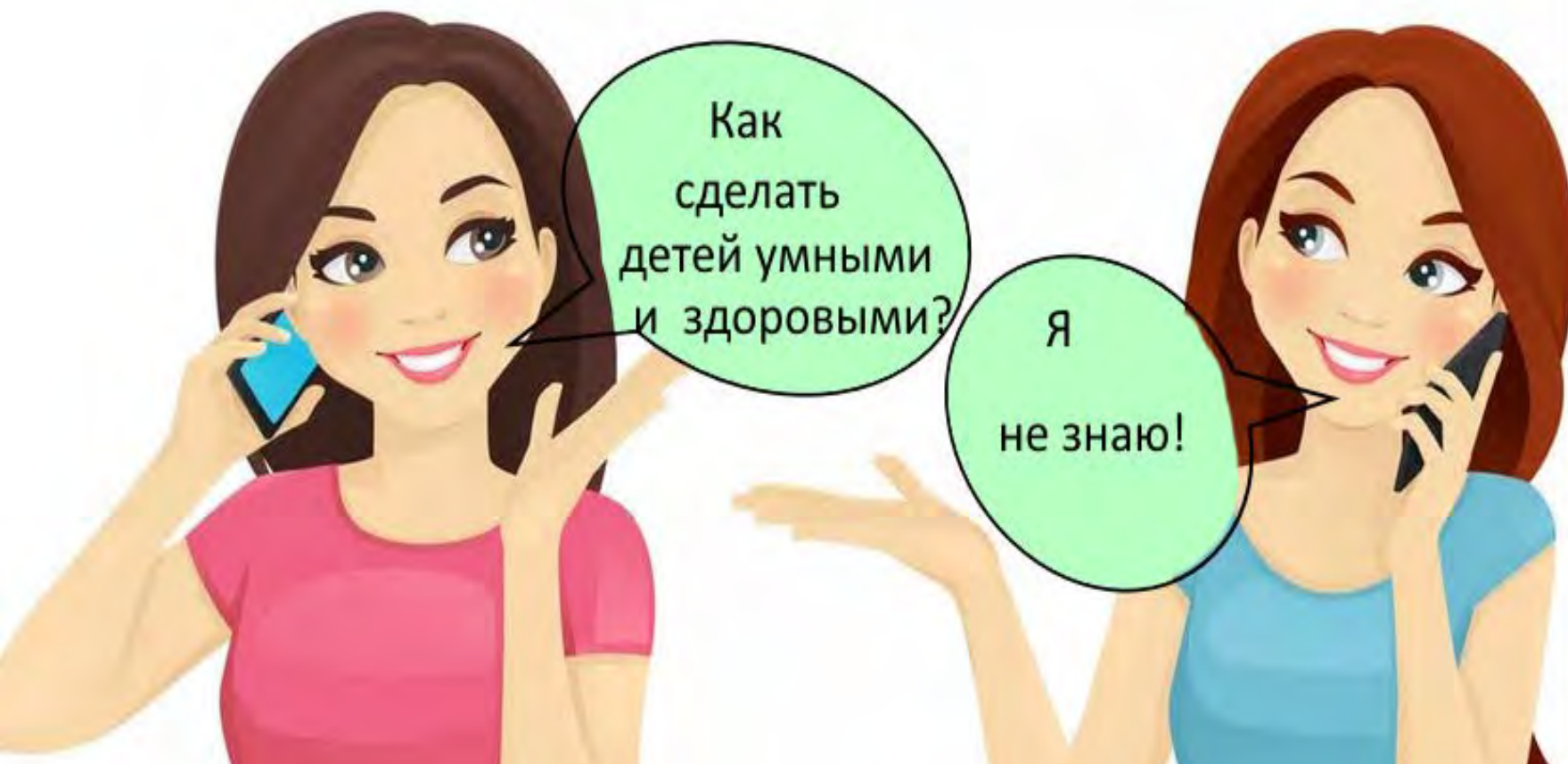
Какими хотят видеть детей их родители?



- Здоровыми
- Успешными
- Умными

Чтобы сделать ребёнка умным и
рассудительным, сделайте его крепким
и здоровым!

Народная мудрость





Марк Вайнапель

94

Контейнерные дети.

Недавнее научное исследование повторило опыт 1940-х годов: тогда психологи попросили детей разных возрастов (3,5 и 7 лет) выполнить определенные упражнения. Результаты стали следующими: 5-летний ребенок сегодня выполняет упражнения на уровне тогдашнего 3-летнего малыша, а 7-летний — едва дотягивает до уровня 5-летнего, который жил 60 лет назад». По медицинским нормам 1940-х годов дети должны были сделать первые шаги в возрасте от 8 до 12 месяцев, сегодня возрастные нормы для ходьбы — 12-15 месяцев. Учитывая, что разница на самом деле всего в одном поколении, можно говорить об огромном откате в функциональном развитии.

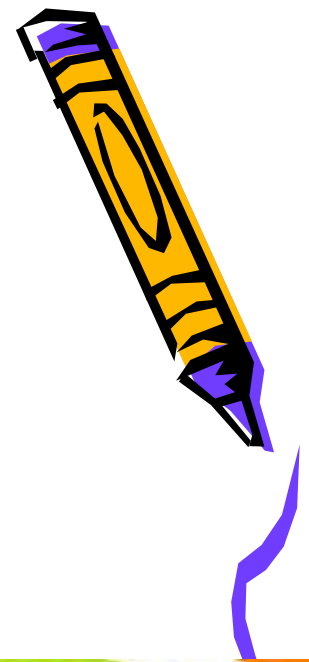
Я нахожу это явление столь же интересным, сколь же и пугающим. Такому отставанию в развитии нынешних детей находят разные причины: генетические отклонения, особенности процесса родов, тип вскармливания, изменение родительского подхода, недостаток подвижных игр, слишком структурированный уход за детьми и другие. Однако такой фактор как «контейнеризация детей» кажется одной из ключевых и очевидных причин этого процесса. Я занялась исследованием этого феномена, и результаты оказались ошеломительными.

Термин «контейнеризация младенцев» означает «помещение ребенка в детские коляски, автомобильные кресла, стулья для кормления, манежи на несколько часов подряд». Задержка в появлении таких моторных навыков, как умение переворачиваться, сидеть, ползти, ходить, может быть связана именно с продолжительным нахождением детей в таких приспособлениях.

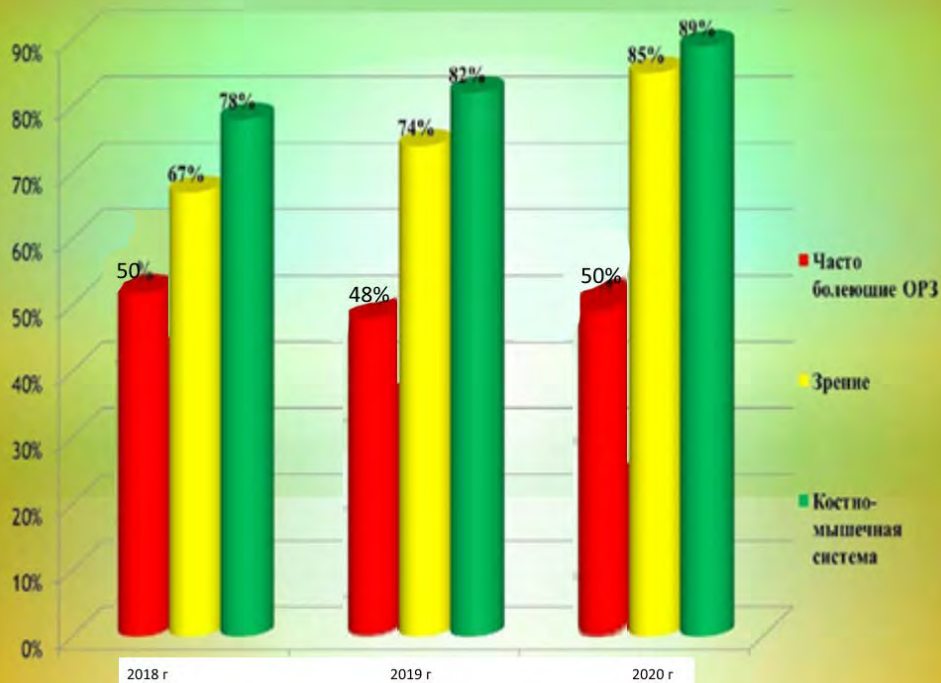
Согласны?

По данным НИИ педиатрии:

- 14% детей практически здоровы;
- 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35—40% детей страдают хроническими заболеваниями.



Мониторинг состояния здоровья



Состояние здоровья выпускников школ



**За период обучения
увеличивается число детей:**

1 с нарушениями опорно-двигательного аппарата в 1,5 – 2 раза,

2 с нервными болезнями – в 2 раза

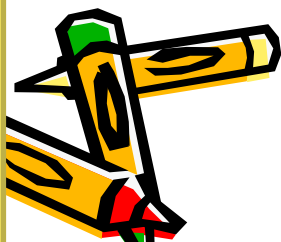
3 с аллергическими болезнями – в 3 раза

4 с близорукостью –
в 5 раз!

Здоровье -

**это состояние полного
физического, душевного и
социального благополучия, а не
только отсутствие болезней
и физических дефектов.**

*(из Устава Всемирной организации
здравоохранения)*



Принципы здоровьесберегающего игрового сеанса

- Принцип двигательной активности,
- Принцип оздоровительного режима,
- Принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания,
- Принцип реализации эффективного закаливания,
- Принцип психологической комфортности,
- Принцип опоры на индивидуальные особенности ребёнка.

Два подхода к развитию

С целью обучения детей правилам пожарной безопасности в старшей группе "Белоснежка" воспитатель провела с воспитанниками познавательную беседу о значении спичек. Она познакомила детей с презентацией "Лесные пожары", а после просмотра презентации дети нарисовали предупреждающий знак "Берегите лес от пожара".

#дошкольныймирЧебоксары
#детскийсад176



Два подхода к развитию



Профилактика плоскостопия

- Плоскостопие - изменение формы стопы
- Использование рифленой поверхности фигур «Вэй Той». Массажные дорожки.
- Исключение факторов риска!
- Координация речи движения, логики, мышления.
- Интенсивность протекания процессов обмена веществ, кровообращения, пищеварения...





БИБЛИОТЕКА ВОСПИТАТЕЛЯ



Н.А. Модель

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

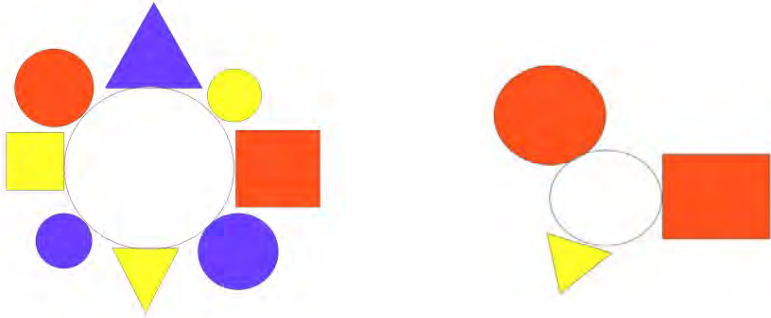
С ГЕОМЕТРИЧЕСКИМИ ФИГУРАМИ



Издательство «ТЦ СФЕРА»



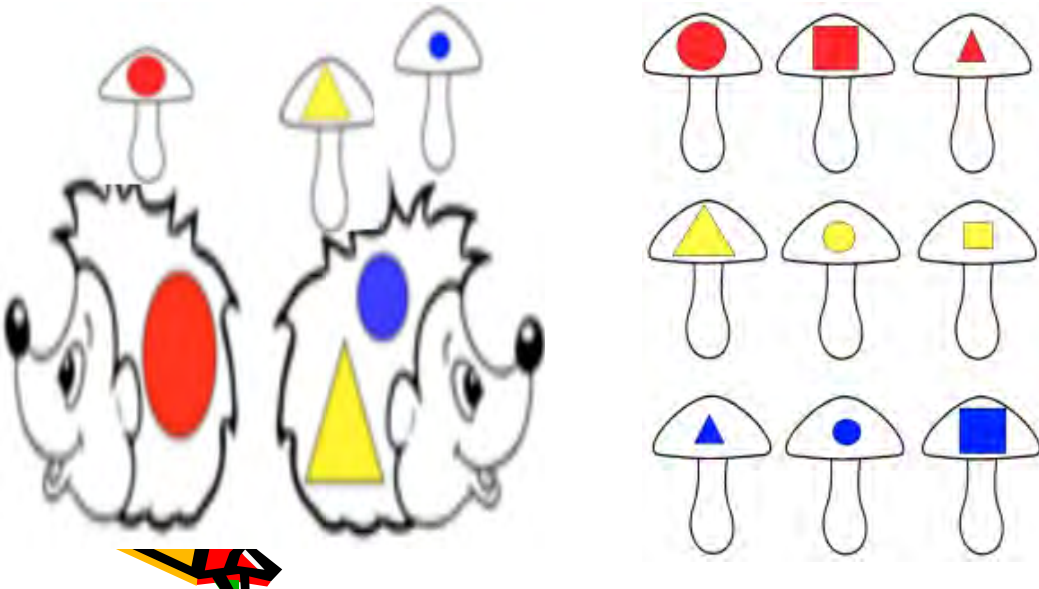
Игра «Самый меткий»



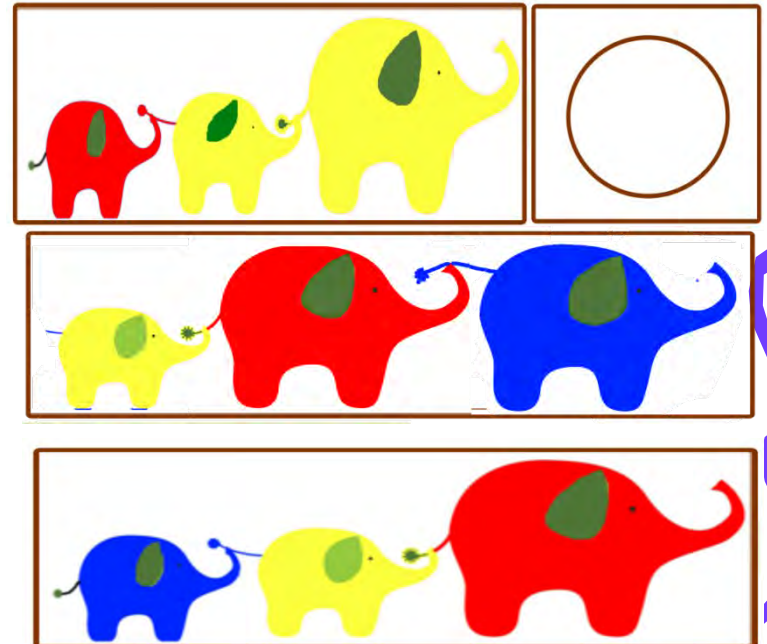
Игра «Считаю и метаю»

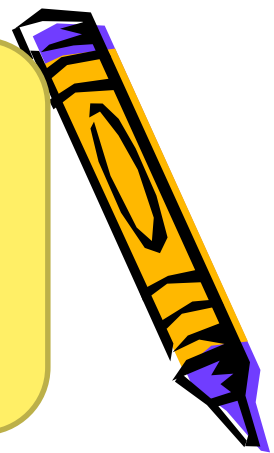
- 1	- 6	- 3
- 2	- 5	- 1
- 3	- 4	- 5
- 4	- 3	- 2
- 5	- 2	- 6
- 6	- 1	- 4

Игра «Грибы и ёжики»



Игра «За слониками»





Подвижные игры с фигурами - «Котики» и «Теневые картинки»

ВЭЙТОЙ Играем с фигурами из набора "Форма, цвет, размер"

ВЭЙТОЙ Играем с фигурами из набора "Форма, цвет, размер"

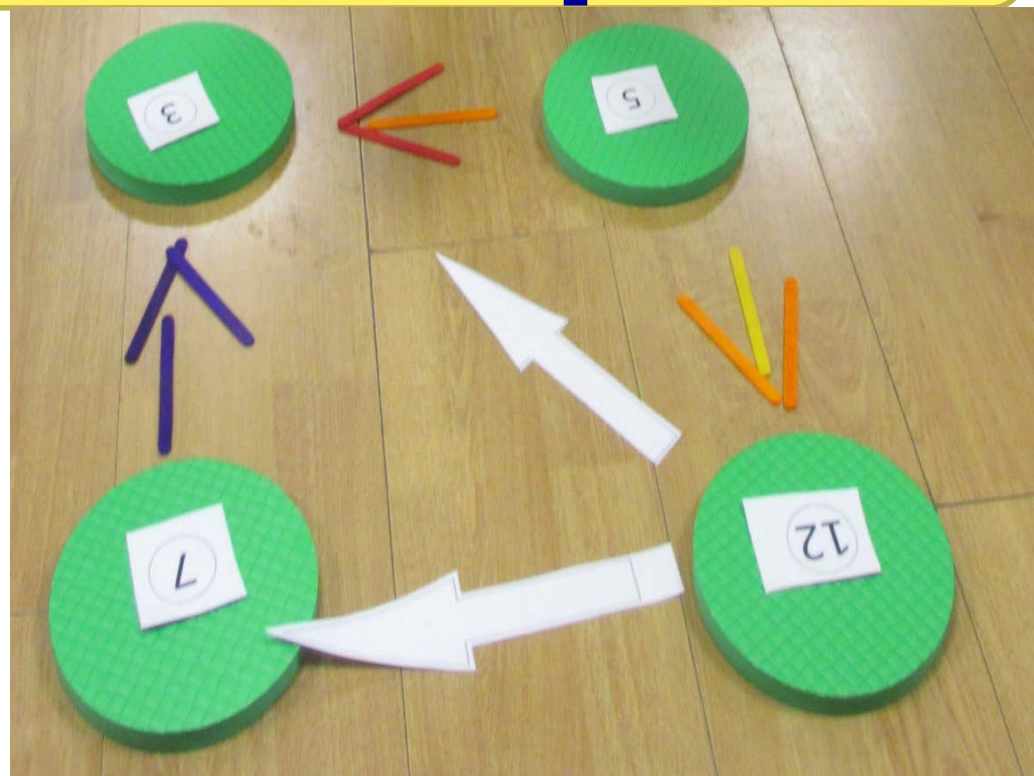
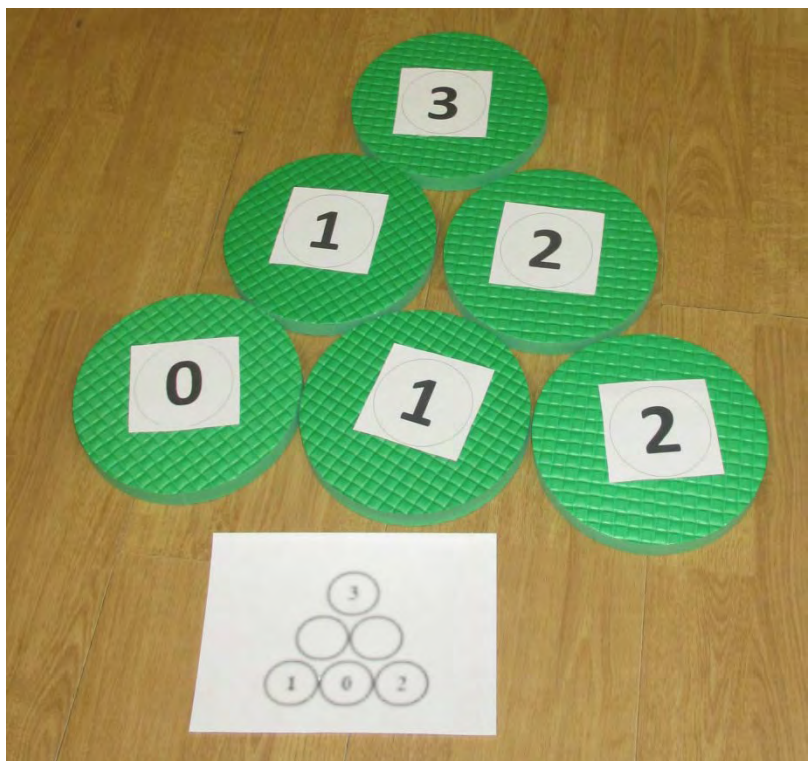
VAYTOY

Теперь можно Танграм заказать на сайте.

<http://vaytoy.ru/tangram-1-2/>



Математика без тетрадки!



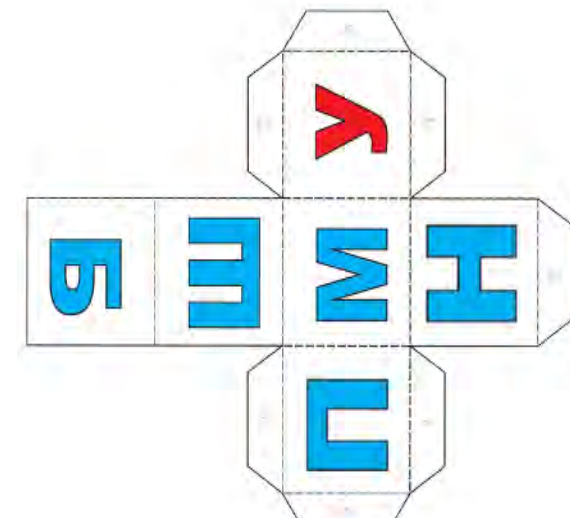
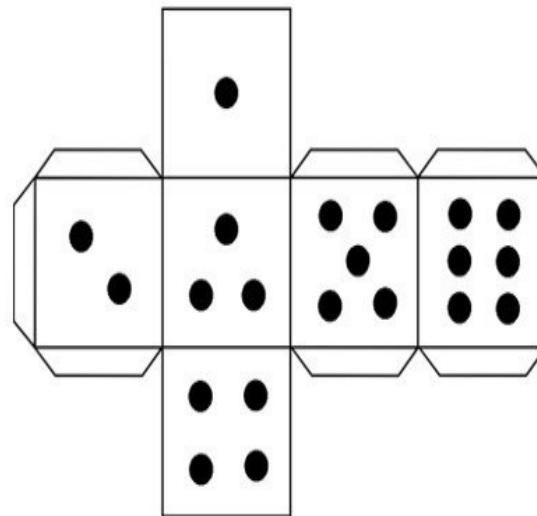
Технологии сохранения и стимулирования

- Физминутки и динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Организация работы в режиме смены позы



Динамическая пауза с кубиками

• Динамическая пауза — пауза в учебной деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности, переключения на новый вид деятельности, активный отдых.



Физминутки

На какой минуте занятия нужно проводить физминутку?

Что такое физминутка?

- Это средство предупреждения умственного утомления, а значит и повышения работоспособности, которое обеспечивают смену деятельности, снимают застойные явления в мышцах, активизируют кровообращение, повышают обмен веществ.

• Физминутки бывают: танцевальные, ритмические, спортивно-оздоровительные, двигательные - речевые, дыхательные, артикуляционная гимнастика, зрительные, пальчиковые игры, дидактические игры с движениями, мимическая гимнастика и др.

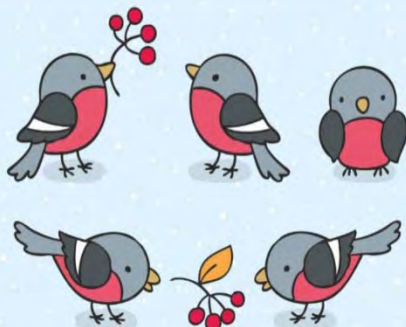
ЗИМНИЕ ФИЗМИНУТКИ

Сколько здесь снеговиков —
Столько выполним прыжков.



Снегирей считай —
Головой кивай.

Наклоны головы в стороны и вперёд.



Сколько ёлочек зелёных —
Столько выполним наклонов.
Наклоны в стороны, руки на пояс.



Признаки переутомления



- нарушение координации мелких движений, замедленность их;
- длительные отвлечения;
- примитивные манипуляции (*накладывание, постукивание, бросание предметов и др.*);
- появление ранее существовавших, но уже изжитых автоматических движений, например, сосание пальцев, раскачивание;
- повышенная раздражительность; зевота.

• Первые признаки утомления появляются у детей средней группы на 7 — 9 минуте занятия, старшей — на 10 — 12, подготовительной к школе — на 12 — 14



- **Статическая поза** – положение тела, которое происходит неизменным на протяжении некоторого времени.



Деятельность всех систем организма подчиняются двигательной активности: мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, пищеварительная и т.д.



Методика Базарного В.Ф.

• «Не усади!» - заповедь Базарного Владимир Филиппович - отечественного ученого, врача, хирурга - офтальмолога, педагога.

• «Движение - это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» - писал В. Ф. Базарный. Важнейшая особенность всех занятий состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного материала, Для этого используются карточки или картинки, расположенные в любой точке группы, а также так называемые сенсорные кресты.

• Для реализации режима динамической смены поз В.Ф. Базарный предлагает там, где это возможно **менять позу детей:** за столами - сидя, стоя; на ковре - сидя, стоя, лежа; дети могут стоять на массажных ковриках в носочках и в это время стоя послушать загадки, рассказ, сказку, решить логическую задачу.

«Никакой преграды глазу!» - еще один принцип В. Ф. Базарного. Дети, находясь в свободном стоянии, на массажных ковриках, начинают живо фиксировать взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке, цвете. Режим счета задается в случайной последовательности и меняется через 30 секунд.

Квадрат.

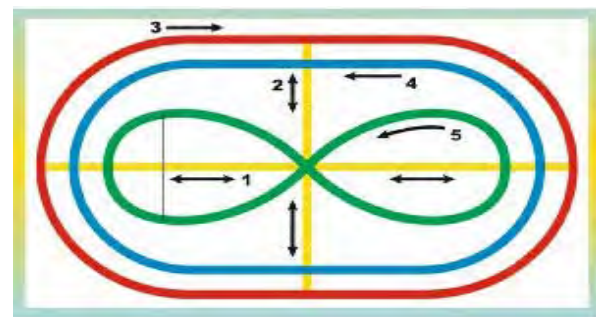
Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Зрительное переутомление

Особую роль в профилактике зрительного утомления играет работа со зрительным тренажером Базарного, расположенного обычно на потолке или одной из стен групповой комнаты:

• на стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:

- **наружный овал – красный,**
- **внутренний – синий,**
- **крест коричнево-золотистый,**
- **восьмерка – зеленым цветом.**



Каждый цвет выполняет определенную функцию

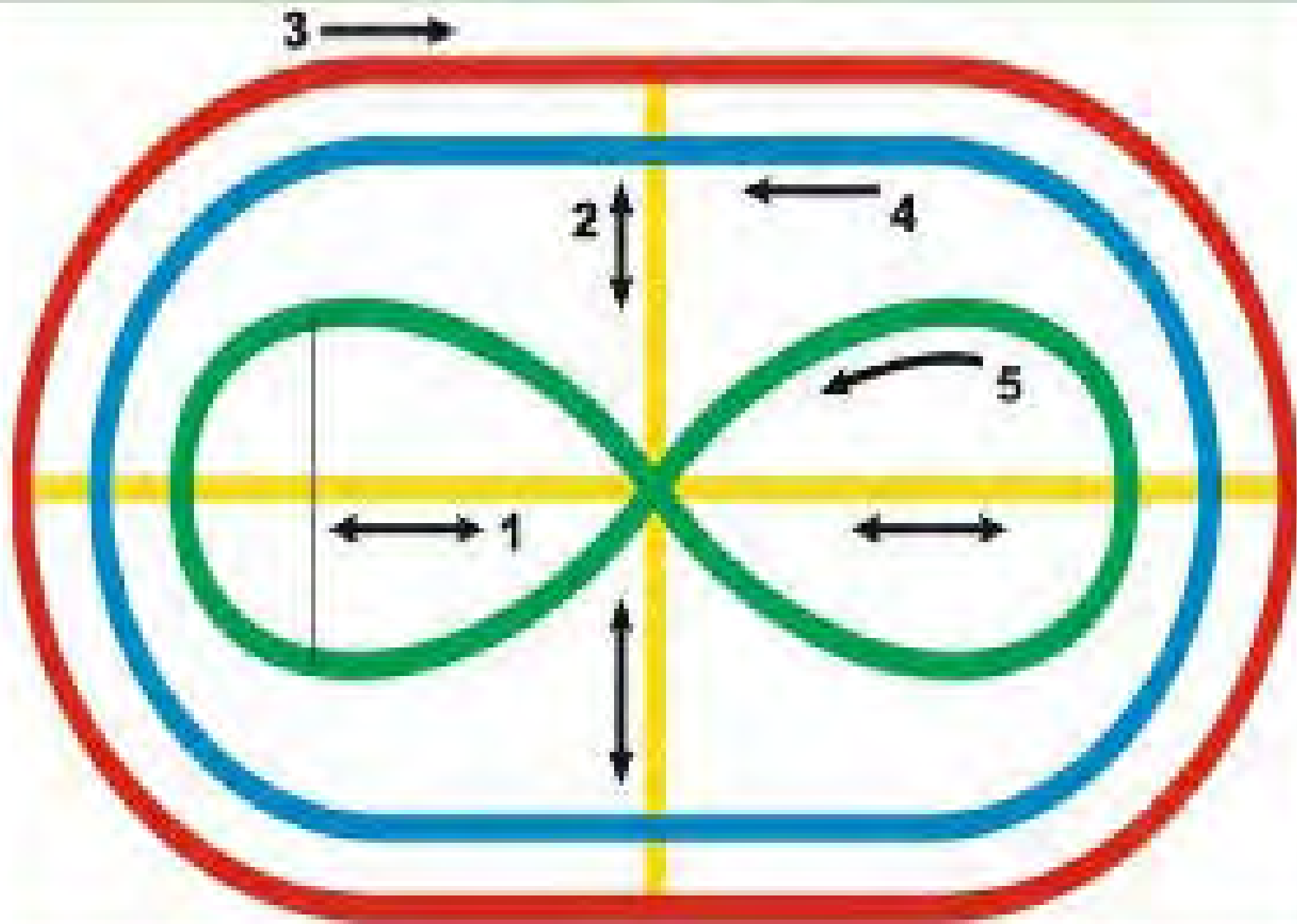
Красный- активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

Зеленый- цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

Желтый (коричневый)- цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

Синий- тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.



Хочу быть здоровым 3+ 4+



• За столом нужно вести себя правильно: есть аккуратно, не спеша, не набивать рот, не чавкать, пользоваться столовыми приборами и салфеткой, не менять то, что взял, выходя из-за стола, говорить «спасибо».

• Рассмотрите рисунки и ответьте, что мальчик делает верно, а что неверно. Отметьте знаком «+» те рисунки, где он поступает правильно.



• На каком столе находится пища, какие продукты на нем?



Программа индивидуального развития для детей 4-5 лет



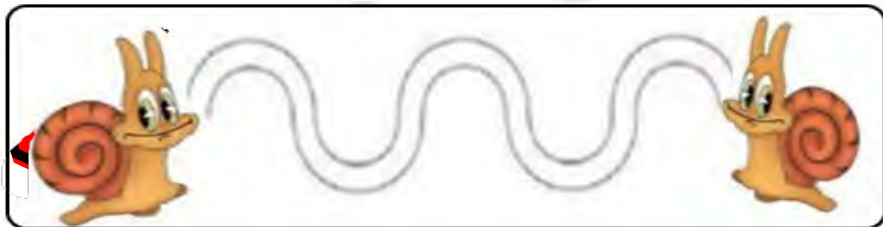
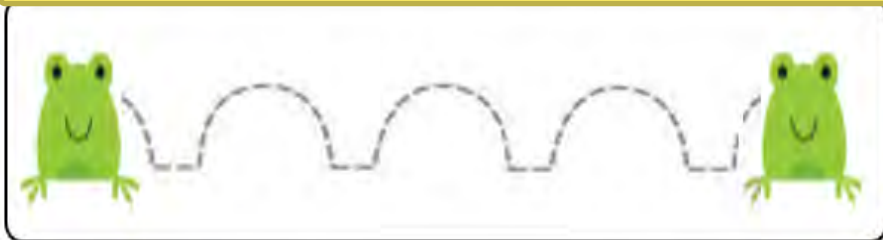
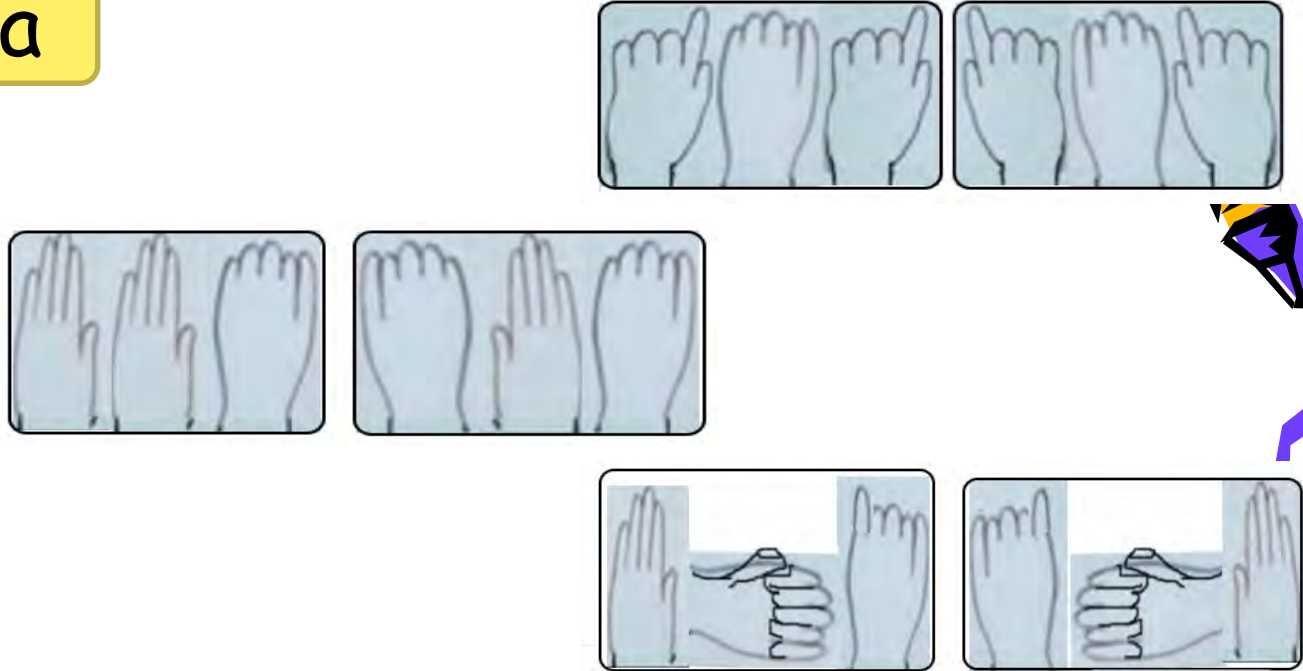
Издательство «ТЦ СФЕРА»

Часть 1

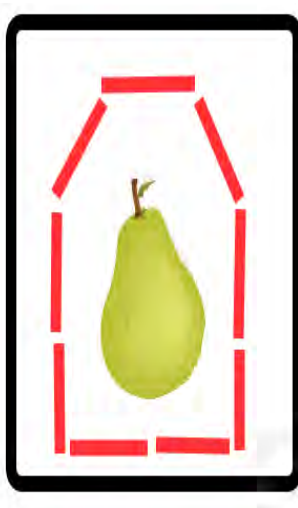
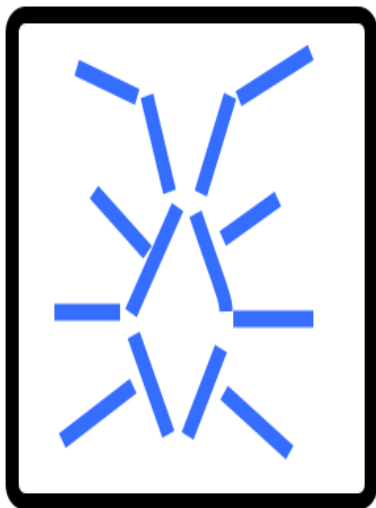
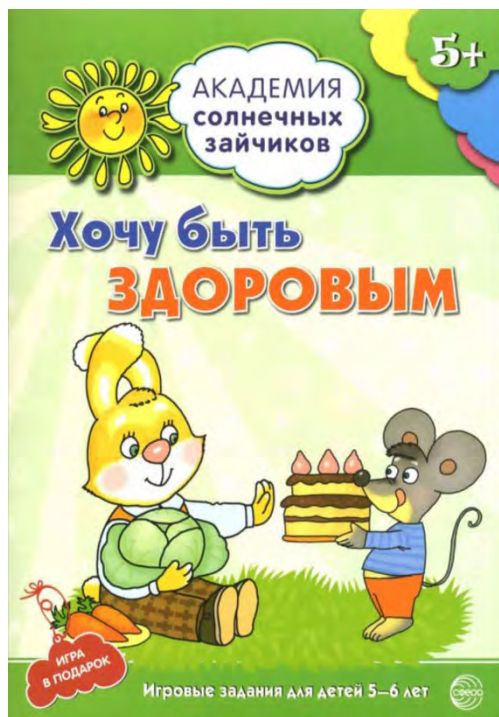
Программа индивидуального развития для детей 3-4 лет

Издательство «ТЦ СФЕРА»

Самомассаж пальчиков, межполушарная гимнастика



Хочу быть здоровым 5+ 6+



Хочу быть здоровым 6+

УДОСТОВЕРЕНИЕ

члена спортивной
команды

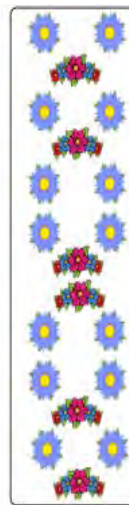
Кабачка - здоровячка

Настоящее удостоверение выдано

ПЕТРОВУ ИВАНУ

15 ноября 2020 г.

Главный тренер
спортивной команды
Кадачок - здоровячок



Л



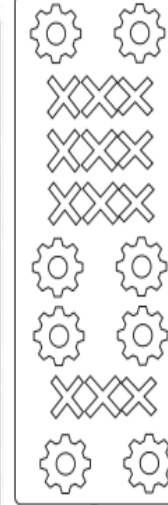
П



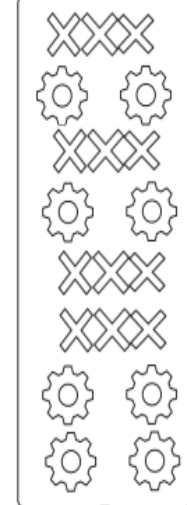
Л



П



Л



П

Коррекционные технологии

Сказкотерапия

Цветотерапия

Музыкальное воздействие

Арттерапия

Глазо-двигательная гимнастика

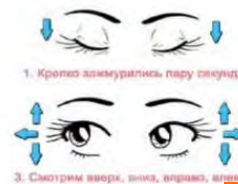
Дыхательная гимнастика

"Бумажный оркестр"



ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

позволяют расширить поле зрения, улучшить зрительное восприятие, укрепить глазные мышцы.



Цветотерапия

Красный цвет влияет на физическое состояние.

Красный и **оранжевый** – активные цвета, действуют на организм возбуждающе, ускоряют процессы жизнедеятельности.

Жёлтый – на умственное, это цвет хорошего настроения. Под его воздействием быстро принимается решение и мгновенно выполняется задача.

Голубой – влияет на эмоции.

Зелёный – создаёт чувство лёгкости и успокоенности; помогает сконцентрироваться; помогает сохранять зрение (повесьте перед столом или компьютером зелёный коврик и периодически смотрите на него). Работоспособность детей выше при зелёной гамме цветов.

Синий цвет способствует восстановлению нервной системы, помогает при рассеянности.



Дыхательная гимнастика

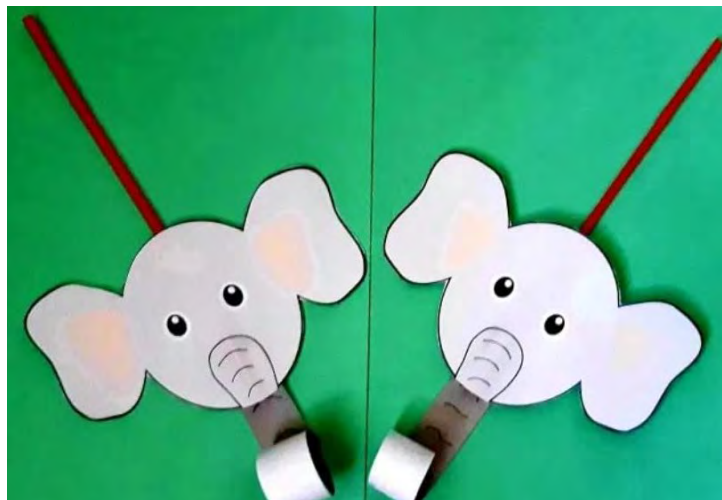
• Это комплекс упражнений, направленных на развитие дыхательного аппарата, путем тренировки дыхательного и речевого (голосового) аппарата.

Значение дыхательной гимнастики для детей — это ее помощь в лечении и профилактике болезней, особенно обогащение крови кислородом. При каждом вдохе наш организм получает кислород, который каждому организму необходим для жизни. У детей дошкольного возраста речевое дыхание несовершенно. Дети не умеют рационально использовать вдох и выдох. Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо, затрудняются в произношении длинных фраз, недоговаривают слова.

«Спираль Архимеда»

«Путешествие в Африку»

«В гости к ветерку»



«Попади в стакан»



МК «Здоровьесберегающие игры по дыхательной гимнастике. Гусеничные бега»

Что нужно? Полоска цветной двусторонней бумаги, размером 13*4,5 ножницы, черный или синий маркер (фломастер, ручка), коктейльная трубочка

Как делать? 1. Согните полоску пополам.

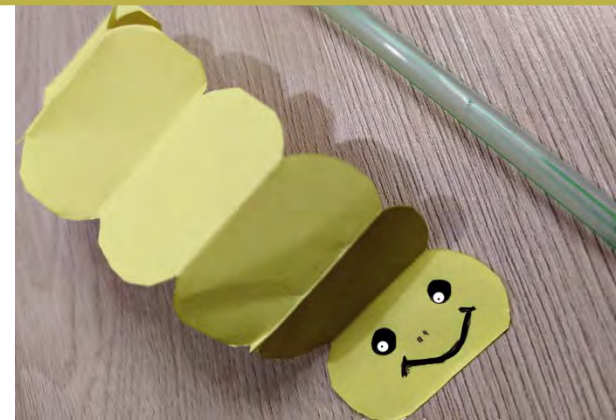
2. Загните края к центру.

3. Загните еще раз края к центру.

4. Ножницами закруглите углы.

5. Разверните и нарисуйте глаза и рот гусеничкам.

6. Подуйте на неё через трубочку! Он начнёт двигаться!
Нарисуйте на ватмане поле для забега. Напишите СТАРТ и ФИНИШ. Вперёд!!!




Дыхательная гимнастика- игра «Тигр – бол»

•Что нужно? Двусторонняя оранжевая бумага, черный маркер, глазки пластиковые (можно бумажные), клей -карандаш, ножницы, помпон.


•Как делать? Согните лист пополам. Обозначьте расстояние между лапами тигра и вырежете его. Согните концы лап. Нарисуйте полоски. Нарисуйте, вырежете и приклейте голову, хвост и ушки. Готово! Можно играть! Дуйте на мячик и старайтесь его загнать между лап тигра!




Здоровье педагога




67% педагогов
считает свое
здоровье
удовлетворительным
и плохим



61% педагогов
отмечает
наличие
у себя хронических
болезней



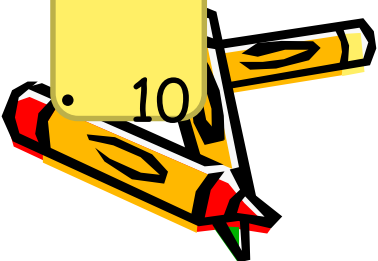
54% педагогов
имеют нарушения
массы тела



70% педагогов
имеют нарушения
опорно-двигательного
аппарата

Тест «Твоё здоровье»

- 1. У меня часто плохой аппетит.
- 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- 3. Часто выгляжу усталой, подавленной, раздражаюсь и злюсь.
- 4. Периодически у меня обостряются разного рода заболевания.
- 5. Я не занимаюсь спортом.
- 6. В последнее время я прибавила в весе.
- 7. У меня часто кружится или болит голова.
- 8. Я не делаю зарядку по утрам.
- 9. У меня плохой сон, просыпаюсь я с трудом с очень неприятными ощущениями.
- 10. В настоящее время я курю. За каждое «Да» - 1 балл



Результат теста

- **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья:

- ✓ **Начинайте каждый день с чувством радости и поддерживайте это состояние в течение дня.**
- ✓ **Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.**
- ✓ **Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.**
- ✓ **Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.**
- ✓ **Питайтесь регулярно и разнообразно.**
- ✓ **Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.**
- ✓ **Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.**
- ✓ **Не переедайте на ночь.**
- ✓ **Спите не менее 8-ми часов в сутки.**
- ✓ **Занимайтесь физическими упражнениями.**
- ✓ **Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.**
- ✓ **Любите свою душу и тело.**
- ✓ **Старайтесь окружить их комфортом.**

Зачем применять здоровьесберегающие технологии на игровых сеансах?

- Для сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых
- Для повышения результативности воспитательно -образовательного процесса



Притча о здоровье «Подарок учителя»



"Здоровье не всё,
но всё без
здоровья – НИЧТО"

СОКРАТ



колотушка
золотые монеты



игла
здоровье



жезл
власть

Спасибо,
и будьте здоровы!

