

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №44»

Методическая разработка

Тема: Ортобиотический подход к здоровьесбережению и
здоровьеформированию дошкольников

Воспитатель логопедической группы: Макеева С.М.

г. Биробиджан 2018г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Актуальность темы
3. Основная часть
4. Заключение
5. Использованная литература
6. Приложение

Введение

В современной науке понятие « культура здоровья» рассматривается как важная составляющая общей культуры личности. В процессуальном плане культура здоровья личности представляет многоуровневое образование, характеризующее ценности здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. В этой связи культура здоровья является одной из важнейших качественных характеристик уровня развития личности.

В основе ортобиотики лежит учение об ортобиозе - здоровом образе жизни, разработанном лауреатом Нобелевской премии И.И.Мечниковым. Эта наука представляет собой технологию сбережения здоровья и жизненного оптимизма через включение внутренних резервов самого человека, а также через задействование различных источников и ресурсов, предоставляемых внешней средой. Она интегрирует в себя знания, способствующие укреплению физического, психологического и духовно-нравственного аспекта здоровья. Это излагается в концепции ортобиотики-как совокупность состояний человека, определяющих его самочувствие, работоспособность и отношение к окружающему миру.

АКТУАЛЬНОСТЬ

В своем уставе Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рассматривает понятие «здоровья» как «..состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие».

Здоровье не может быть в отрыве от конкретной среды , в которой живет человек (природа, домашняя обстановка, социальное окружение и т. д.), всех сфер и проявлений его жизнедеятельности(учебе, игре, труде, отдыхе), его назначений и целей, духовного развития.

В этой связи весьма актуальным ставится вопрос о внедрении в практику работы ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий, т.е. такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью, а наоборот способствует его укреплению. Оздоровительные технологии в образовательный процесс детского сада должны внедряться в условиях здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей среды, обеспечивающий благоприятную гигиеническую, психологическую и педагогическую обстановку.

Ортобиотический подход к здоровьесформированию и здоровьесбережению:

ЗДОРОВЬЕ

Физическое здоровье мышечная радость

Психологическое здоровье рефлексия и саморефлексия

Духовно-нравственное здоровье создание ценностных ориентаций.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Цели:

1. Развитие у детей интереса к своему здоровью, своему организму.
2. Формирование навыка заботы о себе, ведению здорового образа жизни.
3. Формирование чувства оптимизма, уверенности в себе.

Принципы реализации технологии в образовательном пространстве ДОУ

1. Принцип обогащения детского развития- технологический принцип, сообщающий о постоянной объективной необходимости выстраивать яркую внешнюю форму воздействия через расширение средств, в том числе психофизического аппарата.
2. Принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых и детей: педагог не навязывает ребенку своих ощущений- он познает окружающий мир вместе с ним.
3. Принцип комплексного подхода, что обеспечивает развитие детей во всех взаимодополняющих областях.
4. Принцип игрового освоения ведущей деятельности с учетом формулы трехступенчатой мотивации («Хочу!»-«Надо!»-«Могу!»)
5. Принцип этического соотнесения- нравственно прочувственное и осмысленное отношение ребенка к природе, к своему телу, к самому себе, к людям.
6. Принцип возрастной адекватности : учет возрастных психофизических особенностей воспитанников при организации различной деятельности.
7. Принцип динамичности- возможность развития , преобразования технологии.
8. принцип взаимодействия с семьями детей: вовлечение родителей в образовательную деятельность, выстраивание партнерских отношений, систематическая просветительная работа по укреплению здоровья и поддержанию здорового образа жизни семьи.
9. Принцип мониторинга физического состояния и самочувствия ребенка: проведение ежедневного мониторинга состояния физического, психического и духовно-нравственного здоровья детей.

Ортобиотические методы и приемы .

№	методы	приемы
1	Методы «Сенсорного входа»-работа с образами на различных уровнях -визуальном -аудильном -кинестетическом (телесные ощущения) -синтезирование образа (вторичное проживание, через различные виды худ. Деят.)	Сенсорные и тактильнодвигательные впечатления Идентификация Рефлексивное отражение Эмоциональное «поглаживание» (психологическая поддержка), Восприятие произведений искусства
2	Наглядные методы 1наблюдение 2демонстрация наглядных пособий	Пробуждение интереса Последовательность Точное, конкретное слово Показ образца
3	Словесные методы 1рассказ педагога 2.рассказы детей (речевая саморефлексия) 3беседа (познавательная и этическая) 4чтение худ. литературы	Вопросы (требующие констатации, побуждающие к мыслительной деятельности) Комментирование Пояснение Объяснение
4	Практические методы 1упражнение-многократное повторение ребенком практических действий заданного содержания (подражательно-исполнительного характера, конструктивные, творческие) 2экспериментирование (преобразование жизненной ситуации, предмета или явления) 3моделирование, элементарные опыты (выполнение ребенком кратковременного действия с предметом, констатации измененного их состояния)	Постановка задачи. Показ способов выполнения действий с одновременным словесным пояснением. Повторение в сочетании с контролем со стороны педагога. Образное сравнение. Самоконтроль.
5	Игровые методы. 1.воображаемая ситуация в развернутом виде (с игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием)	Внезапное появление объектов. Выполнение воспитателем игровых действий. Загадывание и отгадывание

	<p>2.Проблемная ситуация (закрепление способов выполнения психофизических упражнений)</p> <p>3. Метод эмпатии (пробуждение к выражению сочувствия, сопереживанию своему товарищу.)</p> <p>4.Методы руководства игрой: -прямые (педагог подсказывает) -косвенные (педагог побуждает ребенка к самостоятельному действию).</p>	<p>загадок. Введение элементов соревнований. Создание игровой ситуации. Показ игровых действий. Побуждение к игре и др.</p>
--	---	---

Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортобиотика) включает несколько блоков , предполагающих актуализацию наиболее благоприятных условий развития личности старшего дошкольника, способствующий воспитанию культуры здоровья воспитанников.

1 блок-Я и мир Природы (психофизический аспект)

2 блок –Я и мой Организм (физический аспект)

3 блок – Я и мои Эмоции (эмоциональный аспект)

4 блок –Я и окружающие меня Люди (духовно-нравственный аспект)

Содержательный блок 1. Я и мир Природы.

Человек - часть природы. Дети познают неразрывную органическую взаимосвязь с природой, окружающим миром, изучают влияния природных факторов на своё здоровье, развивают навык визуализации(создание четких и устойчивых образных представлений) через сонастройку с образом природы, что является основой освоения простейших навыков саморегуляции физического состояния и самочувствия. Специальные оздоровительные игры, беседы, упражнения направлены на развитие этих качеств.

ТЕМА 1. «СОЛНЦЕ И ОГОНЬ»

Солнце - источник жизни на земле, всех высших качеств личности: благородства, великодушия, достоинства и т. д.

Психофизический аспект. Солнце- ласковое и красивое, доброе и согревающее.Живительная энергия (свет) солнца как способ сохранения здоровья. Сосредоточение на светлых образах помогает ребенку

сосредоточиться на определенных участках тела, вырабатывает простейший навык релаксации.

Дать детям следующие представления.

1. Состояние тепла в окружающем мире и в своем теле – солнце.
2. Природная стихия огонь (ласковый, согревающий, злой, пожирающий). Развитие способности детей к концентрации внимания, к умению максимально сосредотачиваться и совершенствовать волевые качества. Использование образа огня, содержащегося в русской народной сказке «Василиса прекрасная».
3. Элементарные навыки управления сосудистым тонусом (ощущение тепла в руках, ощущение тепла в брюшной полости). Расслабление.
4. Сердце и солнце, их взаимосвязь.

Познавательная-исследовательская деятельность.

Наблюдение за окружающим в солнечную погоду, получение психофизических впечатлений (подставлять под солнечные лучи различные части тела). Наблюдение за горящей свечой, костром. Знакомство с красками теплых тонов и получение визуальных и тактильных ощущений от прикосновения к ним.

Восприятие художественной литературы: Г.Х. Андерсен «Дюймовочка», словацкая народная сказка «У солнышка в гостях», Т.И. Попова «Сказка о солнечном лучике» и др. произведения.

Коммуникативная деятельность: беседы «Почему полезен солнечный свет для человека», «Ласковое и красивое», «Что мы лечим теплом». Просмотр мультфильма «Как левенок и черепаха пели песенку» и беседа по содержанию

Двигательная деятельность: овладение техникой выполнения упражнений, входящих в игру –путешествие.

ТЕМА 2 .»ВОДА- ВОЛШЕБНИЦА»

Вода и наше здоровье. Вода – «сок жизни». Всякую ли воду можно пить? Правила гигиены. Закаливание.

Отработка навыков и приемов мышечной и психической релаксации:

- использование музыки, цвета, образа в целях релаксации (звуки журчания и плескания воды, шум морского прибоя и др.)

-фонопедические упражнения на раскрепощение голосового аппарата,

-простейшие элементы танцевально-двигательного творчества (выразить в танце природное явление – волну)

Раскрыть и проиграть такие свойства воды, как текучесть, прозрачность. Передача с помощью цвета двигательного образа воды.

Закаливание водой. Гигиена кожи.

Получение психофизических ощущений через рисование с помощью ладоней : по завершению работы дети моют руки в емкости с водой, получают тактильные ощущения, создающие уровень комфорта- чистота, свежесть, приятно.

Познавательная- исследовательская деятельность.

Опытно-практическая деятельность « Физические свойства воды» (в каком виде вода может присутствовать в природе, получение психофизических ощущений от воды различной температуры), прослушивание шума воды, просматривание обитателей живущих в воде (видео).

Восприятие художественной литературы: С.Прокофьев «Лоскутик и облако», М. Пластов «Капля в море», «Приключение капли», рассказы А.Тамбиева из серии «Как увидеть морское дно», стихотворение К.Бальмонта «Ручеек», «Снежинка», чтение в лицах В.Орлов «Ты скажи мне реченька» и др. произведения.

Коммуникативная деятельность: беседы «Гигиена кожи», «Кто такие люди «моржи», «Вода для хвори беда», об основных правилах закаливания водой, «Растительный и животный мир морей и океанов», просмотр мультфильма «Капитошка» и беседа по содержанию.

Двигательная деятельность.

ТЕМА 3 .»ВОЗДУХ-НЕВИДИМКА»

Значение воздуха для жизни на Земле (воздух- это жизнь). Дыхание как способ саморегуляции.

Ознакомление детей:

- с процессом регуляции ритма дыхания
- с различными типами дыхания,
- с дыхательной гимнастикой

Психофизический аспект. В процессе игровой деятельности раскрыть и проиграть такие свойства воздуха, как прозрачность, невидимость.

Путешествие воздуха по нашему организму: нос, трахея и бронхи, легкие. Дыхательная и звуковая гимнастика для носа, элементы самомассажа, «голос воздуха», звукоречевая гимнастика, игры с произношением различных звуков, стихотворных строк и пение песенок во время выдоха как способ оздоровления и развития дыхательной системы детей.

Проведение закаливающих процедур.

Гимнастика для здоровья носа (элементы самомассажа, дыхательная гимнастика).

Познавательно-исследовательская деятельность.

«Как мы чувствуем воздух?» предложить «увидеть» воздух на прогулке, в воде, «поймать» воздух в полиэтиленовый пакет, понаблюдать как колыхается занавеска,

Дым от костра, как плывут по небу облака и др. Игры «Как узнать, что я дышу?», «Как долго я могу не дышать?». И т.п.

Восприятие художественной литературы: А. Волков «Волшебник изумрудного города», Л.Петрушевская «Кот, который умел петь», С. Михалков «Мыльные пузыри» русская народная сказка «Пузырь, соломинка и лапоть», тематические рассказы из сборника «Мир вокруг нас» и др. произведения.

Коммуникативная деятельность: беседа «Как воздух проникает внутрь организма?», просмотр мультфильма «Азбука здоровья. Воздух для вдохновения», «По дороге с облаками» и беседа по содержанию.

Двигательная активность.

ТЕМА 4 «ЗЕМЛЯ-МАТУШКА» ТЕМА 5 «ПОДЗЕМНЫЕ КЛАДОВЫЕ ЗЕМЛИ»

Коррекция слуха и зрения. Профилактика плоскостопия: выработать чувства опоры. Силы, которые мы выбираем из земли.

Ушная раковина: самомассаж ушной раковины («Ушки- слушки»).
Какие звуки мы можем услышать? Приятные и неприятные звуки.

Зрение: правила сохранения здоровья глаз. «Гимнастика маленьких волшебников» для здоровья глаз.

Слуховое и зрительное воображение («Нарисуй эхо», игры «Чтобы глаза видели, а уши слышали», «Чей голосок?», «Кто исчез?», «Жмурки с колокольчиком» и др.

Упражнения, способствующие воспитанию навыка правильной ходьбы и укрепляющие связочно-мышечный аппарат голени и стопы.

Поделки из природного материала как способ развития мелкой моторики, тактильной мнемической чувствительности и развития умения ребенка прислушиваться к своим ощущениям. Лепка из глины.

Познавательно-исследовательская деятельность.

Исследование свойств песка, глины, камней. Рассматривание коллекции минералов и полезных ископаемых, драгоценных камней в украшениях.

Восприятие художественной литературы: П.Бажов «Каменный цветок», «О том, у кого три глаза» (пер. с англ. Р. Сефа), энциклопедия дошкольника «Я и моя планета Земля»

Коммуникативная деятельность: беседа о минералах, камнях»Загадка подземной кладовой», просмотр мультфильма «Каменный цветок» беседа по содержанию.

Двигательная активность.

ТЕМА 6 «РАСТЕНИЯ МАТУШКИ ЗЕМЛИ»

Работа над осанкой:

-укрепление опорно-двигательного аппарата

-коррекция шейного отдела позвоночника

-выстраивание оптимальной структуры тела с использованием стены

-улучшение функций дыхания.

Психофизический аспект. Использование для развития и накопления у детей образных представлений о мире природы мифы, легенды, сказки о цветах и травах. Расширение представлений о лечебных свойствах растений.

Развитие способности перевоплощения в образы деревьев, растений как один из способов активизации жизненной силы.

Психофизические упражнения «Приветствия деревьям, растениям, цветам», «Желуди- маленькие дубки», «Волна из листьев», «Оживи картину» и др.

Игры по координации движений , равновесия: «Поза дерева», «Страшная сказка», «Найдем своё дерево» и др.

Познавательно-исследовательская деятельность

Проведение опыта «Вырастим растение» (семя-расток-цветущее растение; в процессе ухода за растением говорить растению добрые и нежные слова). Рассматривание растений и деревьев, гербариев лекарственных трав, злаковых растений, цветов, открыток с изображением кустарников, трав ит.д.

Восприятие худ. Литературы: В.Морозов «Рассказы о русском лесе», тематические рассказы из сборника Т.Поповой «мир вокруг нас» и др.

Коммуникативная деятельность: беседы «Цветы», «Ядовитые растения», «Значение растений в жизни человека», «Аптека в лесу». Чтение рассказов, просмотр фрагментов фильма «Морозко», «Цветы и деревья» («У. Дисней»), беседа по содержанию.

Двигательная активность.

ТЕМА 7 «ЗВЕРИ И ПТИЦЫ МАТУШКИ ЗЕМЛИ»

Упражнения выстраивающие структуру тела:

-на общее растяжение

-телесно-ориентированные упражнения (позы животных)

-раскрепощение голосового аппарата (фонопедические упражнения по системе В.В Емельянова).

Психофизический аспект. Животные- близкие соседи человека на планете Земля. Птицы-дети воздуха(без которого человек не может существовать). Развитие способности перевоплощения в образы животных, птиц как один из способов активизации жизненной силы. Релаксационные упражнения по улучшению работы позвоночных дисков.

Психофизические упражнения «Я-лев!», «Я- дрозд, ты-дрозд» ит.п.

Позы-упражнения игрового стретчинга : «Кошечка», «Пантера», «Змея», «Лук», «Собачка» и др.

Познавательно-исследовательская деятельность.

Наблюдение на прогулке за поведением птиц и животных, получение положительных эмоций. Слушание пения птиц. Игры-исследования по изучению животных и птиц во взаимосвязи с объектами живой и неживой природы.

Восприятие художественной литературы: П.Бажов «Серебряное копытце», индийская народная сказка «О мышонке, который был кошкой, собакой, тигром» (пер. Н.Ходзы), произведения о птицах и животных, знакомство со сказками Т.Шорыгиной. Обсуждение. Чтение в лицах.

Коммуникативная деятельность: беседы с детьми после чтения худ.литературы., разучивание стихотворений, потешек, загадок. Мультфильмы «Маугли», «Дюймовочка»

Двигательная деятельность.

ТЕМА 8 «МИР ПРИРОДЫ И ЦАРСТВО ЗДОРОВЬЯ» (ИТОГОВАЯ)

Закрепление практических навыков детей по самосбережению здоровья в процессе выполнения упражнений:

- по формированию и коррекции осанки
- дыхательных, голосовых (фонопедическая)
- точечного самомассажа («Чудесные ладошки»)
- мышечной релаксации и других.

Психофизический аспект. Неразрывная связь мира людей с миром растений, животных, природой. Природа дает человеку всё необходимое для жизни. Донести до чувств ребенка идею одухотворенности окружающего

мира, дать почувствовать удовольствие от общения с окружающей природой, частью которой он является.

Психофизические игры «Движения-превращения» (игры-имитации, спонтанные танцы и др.).

Использование:

-активной рекреационной нагрузки- подвижных игр, в которых необходимы согласованные действия, взаимопомощь, коллективные усилия.

-возможностей релаксации для снятия эмоционального и телесного напряжения, формирования этических установок (игровой релаксационный комплекс «волшебный коврик»)

-возможностей коллективной совместной творческой деятельности, создающей единое групповое поле.

Коллективная работа «Цветок Здоровья».

Рассказы детей для «Волшебного журнала Здоровья».

Единство мысли и действия. Закрепление этической установки ребенка на сохранение и укрепление своего здоровья. Дети подходят к выводу : «Если мы дружим с природой, мы всегда можем попросить у неё помощи. Я – такой же, как Земля, на которой я живу, я сам – маленькая Земля».

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ БЛОК 2

Я И МОЙ ОРГАНИЗМ

В этом блоке мы знакомим ребят с Природой и возможностями собственного организма. Принципы построения здорового тела способами укрепления здоровья своего организма.

Какие дары дала человеку природа. «Природа» моего организма и скрытые в нем возможности: мир тела, работа с телом, обучение заботе о теле. Принципы построения здорового тела , способы сбережения здоровья своего тела. Ценность здорового тела для жизнедеятельности, для взаимоотношений с другими людьми.

Строение человеческого организма. Как органы (жители «теремка») организуют жизнь тела («теремка»).

При знакомстве детей с органами человека мы использовали следующее:

1.использование образов растений и животных, птиц и других обитателей мира природы

2.работа с пластилином, глиной как возможность удовлетворения интересов ребенка к частям тела, получения тактильных и кинестетических ощущений.

3.цветотерапия

4.исцеляющие звуки

5.самомассаж биологически активных точек тела

6.подвижные игры

7.гимнастика для глаз

8.работа с телом, психофизические упражнения

-на растяжение (для плечевого пояса)

-для позвоночника : «скручивание и вытяжение»

-по коррекции осанки

-по напряжению-расслаблению мышц тела

Все виды деятельности необходимо сочетать с дыхательной гимнастикой.

Познавательно-исследовательская деятельность.

Наблюдение и установление причинно-следственных связей взаимодействия и взаимозависимости одного органа от другого , «Реакция кожи на тепло и холод», . провести эксперимент : установить влияние разных двигательных режимов на работу различных органов- сердца, дыхания, кожи ит.д.

Восприятие худ. Литературы: русская народная сказка «Теремок», Р.Ротенберг «Расти здоровым», «Знай-ка. Новая энциклопедия дошкольника. Что я знаю о себе?» и др.

Коммуникативная деятельность: дидактические и настольно-печатные игры, беседы-диалоги по ознакомлению с правилами проведения подвижных игр. Мультфильмы «Жила-была жизнь», «Невероятные приключения в теле человека».

Двигательная активность.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ БЛОК 3. Я И МОИ ЭМОЦИИ.

Уникальность человека , проявляется не только в делах, действиях, но и в эмоциях, настроениях, желаниях, чувствах.

Тренировка эмоций и образного мышления в сочетании с психофизическими упражнениями необходимы для того, чтобы сформировать у ребенка свой, индивидуальный , ясный и четкий образ Здоровья.

Осознание и проживание созидающих и разрушающих эмоций: действие страха и моделирование чувственного опыта победы над страхом: осознание эмоций «гнев», «зависть» и фиксации чувственного опыта личностного изменения; осознание необходимости чувства стыда, оберегающего от поступков, противоречащих нормам морали; осознание эмоции «грусть» и её границ; осознание и проживание эмоции «уверенности в себе», фиксации опыта торжества справедливости , чувства радости.

Особенности проведения игр-путешествий:

-эмоциональный аутотренинг через эмоциональную идентификацию с любым сказочным персонажем, героем мультфильма, куклой.

-«опредмечивание» эмоций; «чтение» языка эмоций (интонация, мимика.)

-обогащение эмоциональной сферы детей позитивными переживаниями

Познавательно-исследовательская деятельность.

Проводим наблюдения за тремя состояниями воды в стаканах -чистая вода, вода с блёстками, вода с глиной и песком (ассоциировать с разными мыслями человека). Наблюдение за растениями в солнечную погоду и пасмурную(куда тянутся листочки).

Восприятие художественной литературы: русские народные сказки «Летучий корабль», «У страха глаза велики», «Морозко», «Финист-Ясный Сокол», Л.Толстой «Косточка», В Сухомлинский «Почему мама плачет», Э.Мошковская «обида» и др. беседа и обсуждение.

Коммуникативная деятельность: беседы после прочтения, разучивание стихотворений, просмотр мультфильмов для знакомства с основными эмоциями: «Возвращайся, Капитошка», «Паровозик из Ромашкова»,-

радость;; «про бегемота , который боялся прививок», «Ничуть не страшно»-страх; «приключения кота Леопольда», «Кроккот»-гнев; «Варежка», «Кроша енот»- грусть; «Кошин дом», «Федорино горе» -стыд. Обсуждение. Этические беседы об эмоциях.

Двигательная активность.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ БЛОК 4. Я И ОКРУЖАЮЩИЕ МЕНЯ ЛЮДИ.

В этом блоке даем детям четкое представление о духовно-нравственных основах здоровья, вызывая положительное эмоциональное отношение к ценности собственной жизни и жизни других людей. Учимся различать и преодолевать барьеры в общении.

ФОРМИРОВАНИЕ жизненных ценностей.

Любовь-основное в отношении между людьми. Понятие «тепло» общения. Как солнце дарит тепло и свет всему живому, так и человек призван давать своё тепло, доброту и любовь окружающим. Психофизический аспект: используем образы цветов, напоминающих о горячем лете.

Чтобы научиться любить, надо научиться прощать. Чувства вины и обиды. Навыки освобождения от этих чувств.

Чтобы понимать людей, надо уметь их слушать. Тренинги слушания «Что мы слышим?», «Умеем ли мы слушать?».

Каждый человек неповторим и уникален, как неповторимо и уникально каждое дерево, каждый цветок. Необходимо заботиться об окружающих людях, своих близких- так же , как мы заботимся о цветах и растениях.

Мы не будем говорить о людях плохо. Правила комплимента. Тренинг произнесения комплимента.

Ошибки случаются для того, чтобы на них учиться (на своих и на чужих). Анализ ошибок общения.

Познавательная-исследовательская деятельность.

Рассматривание гербария лекарственных трав, цветов, беседы об их лечебных свойствах.

Восприятие художественной литературы: русская народная сказка «Гуси-лебеди», ненецкие народные сказки «Кукушка», «Айога», В.Асеева

«До первого дождя», Л.Толстой «Два товарища», М.Зощенко «Как мы с Лелей елку наряжали», С.Маршак «Ежели вы вежливы» и др.

Коммуникативная деятельность. Беседы «Дружить- легко или трудно», «Для чего нужны родители», «Как я помогаю дома», «Приглашаю гостей». Беседы по прочитанным книгам: Л.Стрелкова «Войди в тридесятое царство», Т.Попова «Притча о дружбе» и др. Рассказывание : «Семейный праздник», «Моя родословная», «Что сказала бы мне мама?» и др. Моделирование ситуаций , превосходящих события, игры-путешествия или ролевые игры с включением аналогичной ситуации: «Представь себя мамой (папой)», «Нечаянно пролил молоко», «Ссора», «Примирение», «Знакомство».

Просмотр мультфильмов «Трое из Простоквашино», обсуждение и проигрывание ролевых ситуаций.

Двигательная деятельность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение отрбиотических технологий в дошкольном учреждении обеспечивает формирование цельной, органической системы - здоровьесберегающего пространства как места, в котором ребенок обладает свободой движения, проявления эмоций и возможностью творческого самовыражения. Использование этих технологий возможно в образовательной деятельности в режимных моментах, на прогулке, в ходе динамических пауз. Это позволяет ребенку стимулировать собственные внутренние резервы организма и обеспечивает поддержание здоровья на уровне, необходимом для решения возникающих перед ним жизненных задач.

Использованная литература

1. Воздух-невидимка. Рыжова Н.А. –М.:Линка-Пресс, 1998
2. Инструктор по физкультуре №7 2012
3. Инструктор по физкультуре №5 2012
4. Культура здоровья дошкольника . Д.Б. Юматова. Санкт-Петербург 2017.
5. Медработник №8 2012
6. Медработник №4 2015
7. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении (под общ. Ред. Широковой Г.А.-Ростов на Дону: Феникс,2009.
8. Психогимнастика .Чистякова М.И.-М.:Просвещение, 1990.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ИГРА «ЧУДЕСНЫЕ ЛАДОШКИ» (самассаж)

Пальчики хорошие, пальчики пригожие!

Пальчикам тепло дарю и здоровье им даю!

Пальчик большой -умный какой!

Пальчик указательный- очень старательный!

Средний пальчик -длинный такой!

Думает он, что самый большой!

Пальчик безымянный- очень любит маму!

Наш мизинчик маленький, маленький удаленький!

Мы ладошки-солнышки выше поднимаем!

Пальцы- лучики разводим,

Солнцу подставляем!

ИГРА СО СЛОВОМ «ЛЕТО»

(дети стоят по кругу, выбирают водящего «лето», он стоит в середине круга)

На лужайке босиком ,

Солнышком согрето,

За цветистым мотыльком

Пробежало лето.

Искупалось в реке,загорело,

Пролетело и исчезло вдалеке.

(Дети двигаются поскаком в одну сторону, «лето» в другую. «лето» останавливается, выполняет прыжки на месте с маховыми движениями рук («мельница»). «Лето» выбегает за круг и присаживается за кем-то из играющих. Кто найдет его за своей спиной , выходит в середину- это новое «лето».

УПРАЖНЕНИЕ на выстраивание энергетического контура тела.

Ребята, давайте превратимся в водоросли....

Мы- водоросли. Длинные. (поднимают руки вверх.)

Мы растем в воде речной,

Тянемся так дружно к свету, (тянутся телом и руками вверх)

Хоть растем мы под водой.

Рыбкам- домик мы родной. (перебирая пальцами, опускают руки вниз).

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛНЫ» на произвольное проявление чувств.

Водоросли подняли на воде такие волны! Волнам тоже стало весело, они стали танцевать- то выше поднимутся , то ниже. Поиграем вместе с волнами!

(предложить детям взяться за длинную ленту и изобразить волны на воде. По ходу игры предложить детям «превратиться» в «волны радости», «волны гнева», «волны страха».

ИГРА на визуализацию образа «Дождь»

(проводится на фоне аудиозаписи звуков дождя)

Прикройте глаза и представьте , что идёт дождь. Сначала падают маленькие капли: редко- кап-кап, потом чаще-кап, кап, кап, а потом льются целые потоки воды, дождь превращается в ливень. Послушайте и представьте эти картинки.

А теперь попробуем сами озвучить дождь с помощью ладошек.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ИГРА «Носиком дышу»

Носиком дышу-дышу, носом я вдыхаю, не спешу, (вдох)

Я на вдохе ребра развожу,

За своим дыханием слежу. (выдох)

Вдыхаем, вдыхаем, взлетаем, взлетаем,

По небу, по небу летаем, летаем.... (вдох)

Сдуваем, сдуваем, сдуваем, сдуваем,

На землю, на землю сажаем, сажаем. (выдох).

САМАССАЖ ступней ног.

Ногу левую возьму, свои пальцы разомну.

Каждый пальчик я поглажу...

И на пятку я нажму.
Разотру свою стопу я, мою ногу я люблю!
Чтобы ты не засыпала, тебя надо пощипать,
И по пальчикам похлопать, и по пятке постучать!
Покручу своей стопой я,
Вытяну вперед носок.
Вытяну вперед я пятку-
Всё отлично! Хлоп-хлоп-хлоп!

САМОМАССАЖ «Послушные глазки»

Закрываем мы глаза - вот какие чудеса!
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют...
А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим,
Нарисуем букву «о», получается легко.
Вверх поднимаем, глянем вниз,
Вправо- влево повернём,
Вверх и вниз – не отстаем!

УПРАЖНЕНИЕ хатха –йоги «Поза горы»

Исходное положение - стоя , ноги вместе. Прямые руки поднимите над головой и слегка тяните их вверх. На выдохе медленно опуститесь вниз и коснитесь руками пола.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ упражнение «Каша кипит»

1. Стоя , одну руку положить на живот, другую – на грудь.
2. Втянуть живот и набрать воздух в грудь(вдох)
3. Опустить грудь, выдыхая воздух, и выпятить живот (выдох)
4. При выдохе громко произнести: « Ф-ф-ф!»

Повторить 3-4 раза.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «Шаловливый котенок»

И.П. – стоя на четвереньках.

Сесть на пятки, прижаться туловищем к рукам, согнутым в локтях (во время выполнения упражнения произносить «фр-фр-фр»).

Вернуться в и.п. , произнести «МУР-мур-мур»

Повторить 5 -6 раз.

Познакомьтесь : поясница.

Как похожа ты на птицу!

Наклоняемся – выпрямляемся...

Пятеро братьев здесь живут,

Поясницу держат, позвоночник берегут.

Хотите убедиться в том, как подвижны поясничные братья-позвонки?

И.п.- основная стойка. Упражнение выполнять в медленном темпе.

1. Наклоны вперед с касанием руками пола (выпрямляться с вытягиванием туловища и рук вверх).

2. Наклоны вперед с выпрямлением и прогибанием назад. Зафиксировать прогиб назад в поясничной части позвоночника, чтобы почувствовать, как от этого зависит степень сохранения равновесия при прогибании назад.

САМОМАССЖ шеи

Руку правую (левую) возьму,

Свою шею разотру.

Раз, два, три, четыре, пять, шесть.

Семь, восемь, девять, десять.

Правой (левой) рукой круговыми движениями ребенок растирает заднюю часть шеи.

Сначала движения легкие, поверхностные, затем – с некоторым нажимом.

То-же – левой рукой.

.УПРАЖНЕНИЕ для улучшения кровообращения «Массаж головы»

Наши пальчики играют, на голову нажимают.

Моем, моем голову, это очень здорово!

Вымыли!

Стали пальчики граблями,

Сено в стог сгребают сами.

От виска и лба-

Вышел стог у нас! Ура!

Вот спиральки побежали ,

Голову пощекотали...

В догонялки мы играем,

Пальчики сбегаются и быстро разбегаются.

Пальчики в расческу превратились.

Наша прическа -самая красивая в мире!