Зыкина Наталия Вениаминовна,

воспитатель МКДОУ № 201 города Кирова

[zykina.1963@mail.ru](mailto:dou201@kirovedu.ru)

89195149109

Целебные звуки в укреплении здоровья

В соответствии с ФГОС ДО одной из задач физического развития детей дошкольного возраста является задача становления ценностей здорового образа жизни, овладение его нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

За последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% старшего дошкольного возраста по данным разных исследований.

Статистика утверждает, что ухудшение здоровья детей зависит:

на 20% от наследственных факторов,

на 20% — от условий внешней среды, то есть от экологии,

на 10% — от деятельности системы здравоохранения,

на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

Если на 50% здоровья родители не могут повлиять, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Понимая значимость данной проблемы, я решила, что важно проводить профилактическую работу по укреплению здоровья.

А здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, и психическое и социальное благополучие - это гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Цель – организация профилактической работы с детьми дошкольного возраста по формированию здорового образа жизни в сотрудничестве с педагогами и родителями (законными представителями).

Задачи:

1. Создать условия по профилактике оздоровления детей в семье и в дошкольном учреждении;
2. Формировать у воспитанников потребность в сохранении собственного здоровья;
3. Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Формирование потребности в здоровом образе жизни веду легко и ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка.

В профилактической работе по формированию, укреплению, сохранению здоровья налажено тесное взаимодействие и понимание между воспитателем, музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре и, конечно, родителями, но основная нагрузка ложится на воспитателя, поэтому работа организуется таким образом:  **СЛАЙД 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид оздоровления | Регулярность | Кто проводит |
| 1. | Музыкальные занятия | 2 раза в неделю | Музыкальный  руководитель |
| 2. | Оздоровительные паузы | Ежедневно | Воспитатель |
| 3. | Физкультурные занятия | 2 раза в неделю | Инструктор по  физической культуре |
| 4. | Утренняя зарядка | Ежедневно | Инструктор по  физической культуре |
| 5. | Закаливающие процедуры | Ежедневно | Воспитатель |
| 7. | Игры здоровья | 2 раза в год | Инструктор по  физической культуре, воспитатель |
| 8. | Консультативно-  оздоровительные занятия  для родителей | 1 раз в квартал | Воспитатель |
| 9. | Утренний круг | Ежедневно | Воспитатель |

Занятия провожу в форме тренингов. На них идёт практическая отработка действий в специально созданной игровой ситуации.

Результативность

По результатам анкетирования родителей (законных представителей), а также анализа заболеваемости детей сделала вывод, что использование здоровьесберегающих технологий благотворно влияет на снижение показателей заболеваемости (с 11,2 до 10,3детодней), формирует у детей и родителей осознанное отношение к своему здоровью. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Сегодня я предлагаю вашему вниманию игры и упражнения, используемые на занятиях по теме «Целебные звуки», каждые из которых воздействуют на какую-то часть организма и является исцеляющим. Для того, чтобы проверить, умеют ли дети правильно дышать, провожу

звуковое упражнение «Мычание».

А вы хотите узнать, нуждается ли ваш организм в дыхательных упражнениях? Для этого необходимо встать прямо, поднять одну руку для того, чтобы, когда у вас закончится дыхание, вы ее опустили, сделать глубокий вдох и как можно дольше промычать с закрытым ртом на выдохе. В это время я буду вести счет, а вы запомните число, на котором прекратили дышать.

Приглашаю всех принять участие.

И.П. встать прямо, поднять одну руку вверх, сделать глубокий вдох и как можно дольше промычать с закрытым ртом на выдохе.

Какой у вас получился результат?

Если

1. Показатель 5-10 секунд, уровень низкий - необходим усиленный дыхательный тренинг.
2. Показатель 11-15 секунд, уровень средний - необходимы дыхательные упражнения.
3. Показатель 16-20 секунд высокий - обычный режим.

По опыту работы - у детей хватает дыхания на 7-10 секунд, поэтому они нуждаются в дыхательных упражнениях.

Помните важное правило: соревноваться в здоровье можно только с самим собой!

Каждую встречу по теме «Целебные звуки» мы начинаем с песни, чтобы повысить эмоциональный настрой. Она так и называется «Целебные звуки»).

Исполнение песни (слова песни на экране).

Комплексы использую в работе с детьми разного дошкольного возраста, но во время болезни, высокой температуры упражнения не выполняются.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Звук | Название упражнения | Место возникновения вибрации | Профилактика заболеваний | Литературное сопровождение |
| Тканевая вибрация | | | | |
| «В» | «Самолеты» | Вибрация на уровне губ. | Эффект  при ринитах, синуситах, гайморитах | Мы садимся в самолёт, Отправляемся в полёт В-в-в-в! |
| «З» | «Комар» | Вибрация в области головы и шеи  (приложить ладонь к горлу) | Эффект  при трахеитах, болях в горле | З-з-з-комар летит,  З-з-з-комар звенит,  З-з-з-какой он злой,  З-з-з-гонится за мной |
| «Ж» | «Жуки» | Вибрация в области грудной клетки  (приложить ладонь к груди) | Выводит мокроту  из бронхов и легких | Мы летаем и ж-жужжим,  Мы здоровьем  дорож-жим.  Жу-жу, жу-жу-жу! |
| «Н» | «Нытик» | Вибрация в области головы (положить руку на макушку головы) | Эффект  при головной и зубной боли. | Я всегда тихонько ною,  Очень грустно всем со мною,  Буква «Н» всегда больная,  Ноет будто боль зубная!» |
| Звуковая релаксация | | | | |
| «С» | «Песок» | Обладает наибольшим расслабляющим свойством  (расслабление всех дыхательных и других мышц организма). | Снятие психо-мышечного напряжения | С-сыплется, с-с-с-сыплется сыплется песок.  Слышится, слышится сыпучий голосок |
| «Р» | «Старый трактор» | Самый сильный с точки зрения вибрационного  толчка. С помощью этого звука осуществляется  вибрационный массаж всего тела. | Снятие психо-мышечного напряжения;  повышение эмоционального тонуса |  |

Самостоятельная деятельность

А сейчас я предлагаю выйти 8 педагогам и разделиться на две команды. В течение 2-3 минут самим придумать упражнения:

1 команда придумывает упражнение на звук [ж]

2 команда придумывает упражнение на звук [ш]

Необходимо подумать на какой орган воздействовал ваш звук и придумать название упражнению.

Практическая работа.

**Старый трактор**

Давайте посмотрим, что у вас получилось?

Презентация команд

Как вы думаете, на какой орган воздействовал звук [ж]?

А при произношении звука [ш] что вы ощущали? Сумели расслабиться?

Рефлексия участников мастер-класса

Я хочу поблагодарить всех Вас за внимание и за работу.

Уважаемые коллеги, кто принял участие в практической части мастер-класса, предлагаю выбрать, как вы поступите с информацией, полученной на моём мастер-классе:

Чемодан – информация, которая пригодится в дальнейшем, то, что возьму с собой.

Мясорубка – всё обдумаю, переработаю информацию.

Корзина – выброшу, это мне не нужно.

Пожалуйста, выбираем!

Я желаю вам, коллеги, быть здоровыми всегда!

Но добиться результата невозможно без труда.

Я открыла все секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!