

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА –
ДЕТСКИЙ САД №57 «ПОЧЕМУЧКА»**

141006 Московская область г. Мытищи
ул. 3-я Пролетарская д. 5 корп.2

тел/факс: 8(495)583-84-40/ 8 (495) 583-09-40
dou_57@edu-mytyshi.ru



СООБЩЕНИЕ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ

«Здоровьесбережение детей в старшем дошкольном возрасте»

Подготовила и провела:

воспитатель:

МБДОУ №57 «Почемучка»

Козерацкая Елена Дмитриевна

Мытищи 2019

Ребенок, ввиду своего возраста, не способен сам оценить состояние своего здоровья. У него нет потребности в здоровье. Она есть у родителей, у дошкольного учреждения, у общества. Но у каждого малыша огромное желание скорее вырасти, стать сильным, не отличаться от сверстников, а еще лучше, хоть в чем-то превосходить их. Наша главная задача заключается в том, что мы должны формировать у ребенка отношения к своему здоровью. На данный момент ребенок не замечает своего здоровья, а воспринимает его как естественную данность. Он верит в его нерушимость. В психологии считают это нездоровым поведением, в основе которого лежит феномен «нереалистического оптимизма». Пока ребенок мал, многое кажется ему достижимым.

Возраст с 5 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения у детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребностей в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

1. Технология сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, релаксация, технологии эстетической направленности, подвижные и спортивные игры, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастики: дыхательная, бодрящая, корректирующая, ортопедическая.

2. Технология обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, проблемно - игровые (игротренинги, игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный массаж, биологическая обратная связь.

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, технология воздействия цветом, технология коррекции поведения, психогимнастика, фонематическая и логопедическая ритмика.

Работа с офтальмотренажером:

1. упражнения со зрительными стимуляторами(предметами)

а)на кончике указки яркий предмет:

«Птичка»

-Летели птички, (прослеживаем глазами за птичкой по кругу)

- Как они летели? (вправо- влево)

-Все люди глядели как они садились (вверх- вниз)

-Все люди дивились.

« Лошадка»

Мы поскачем (прослеживание на лошадке глазами за предметом):

Вправо- влево, вправо- влево,

Вверх-вниз, вверх- вниз.

2. работа со схемами и малыми офтальмотренажерами (прослеживание линий)

Работа с карточками, расположенными на стенах (метод Базарного В. Ф.): 10*15см размер карточек - цифры, буквы, геометрические фигуры, герои сказок.

Упражнение « Часы»:

Тик-так (2 раза)

Вот так, вот так (движение глазами вправо – влево)

Тик – так, тик- так

А теперь вверх-вниз и еще вот так!

Тик-так, тик-так

Делай с нами (по часовой стрелке движение глазами)

Делай так!

Тик-так, тик-так (движение глазами против часовой стрелки)

Делай так.

« Хатка-йога»:

«Дыхание кошки» - улучшает питание мозга, активизируя этим стабильную выработку гормонов «счастья», развивает одновременно и гибкость позвоночника и гибкость характера, что позволяет не сломаться под ударами судьбы.