

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЮ.





Здоровье — не всё,
но всё без здоровья — ничто.
Сократ

Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию — быть здоровым.



Что такое здоровый образ жизни?

- Здоровый образ жизни – это комплекс правил, придерживаясь которых человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие.



Компоненты здорового образа жизни





К технологии обучения здоровому образу жизни относятся:

**Физкультурное занятие,
Проблемно-игровые ситуации,
Коммуникативные игры,
Занятия из серии «Здоровье»,
Самомассаж,
Точечный самомассаж.**



Утренняя гимнастика - ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей и взрослых. В детском саду проводятся различные виды утренних гимнастик, исходя из индивидуальных особенностей и потребностей детей в движении: сюжетная, аэробика, танцевальная, гимнастика по принципу круговой тренировки.



Физкультурные занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает детский садик, школа, университет. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин



Коммуникативные игры. Опыт общения со сверстниками является базисом для дальнейшего здорового личностного и социального развития. Игры для развития коммуникативных навыков мы делим на парные и групповые. Парные игровые упражнения способствуют «расширению» открытости по отношению к партнеру – умению чувствовать и принимать его. Групповые – дают навыки взаимодействия в коллективе детям.

Коммуникативные игры

Игры на
преодоление
замкнутости,
пассивности,
скованности

Игры на
развитие
жестов,
мимики,
пантомимики

Игры на
изучение
эмоций
человека

Игры
направленные
на развитие
сплоченности
группе



Существует множество игр, которые совершенствуют двигательные и координационные способности ребенка. Например: « Рыбка и рыбак», « Твистер», « Салочки».



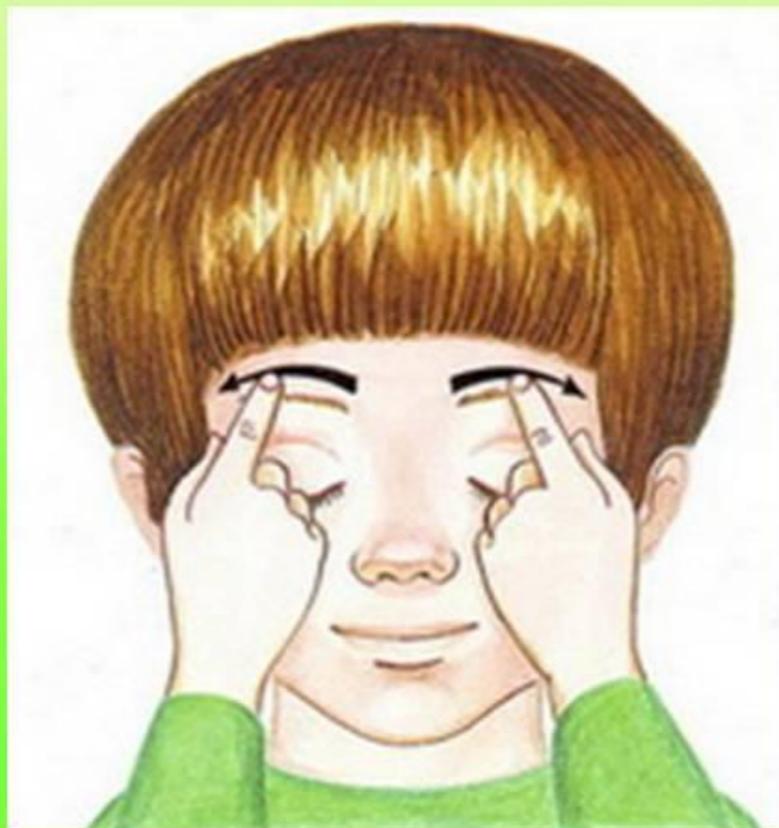
Занятия из серии «Здоровье» могут быть включены и в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни.



В занятия должны входить лекции о принципах и пользе правильного питания для организма. Во многих образовательных учреждениях меню столовой согласуется с диетологами.

Самомассаж. Точечный массаж

Самомассаж восстанавливает силы после физических нагрузок, повышает работоспособность, снимает усталость, вызывает бодрости и легкость.



Наиболее простым, доступным пониманию и исполнению ребенка является массаж и самомассаж. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Самомассаж рук

В комплекс могут входить упражнения трех видов:

самомассаж тыльной стороны кистей рук

самомассаж пальцев рук

самомассаж ладоней

Можно рекомендовать следующие приемы самомассажа:

поглаживание

разминание

растирания ладонями, пальцами

потряхивания



Самоmassage стоп .

Самоmassage бывает аппаратный и без предметов .Для аппаратного удобно использовать массажный коврик или массажный ролик. Резиновые изделия имеют следующие преимущества перед пластмассовыми: 1) они более мягко воздействуют на ткани ребенка;

2) составляющие их массажные элементы можно захватывать пальцами ног. Продолжительность аппаратного самоmassage 2 - 5 минут. Сила, с которой стопы давят на массажный коврик (ролик), определяется чувствительностью ребенка. В процессе проведения самоmassage дети не должны испытывать болевых ощущений. Первые процедуры проводят сидя. После массажа полезно прилечь на несколько минут с приподнятыми над горизонтальной поверхностью ногами.





Одной из технологий, хотя и коммерческой направленности является открытие и реклама фитнес центров.

Там занимаются люди разных возрастов сами и под руководством фитнес инструкторов.



Йога классы подходят так же для людей с показаниями к ограничению двигательной активности, направлены на физическую и духовную практику, совершенствование гибкости и координации, способствует лучшему ощущению тела в пространстве.



Спортивные развлечения, праздники проводятся в соответствии с учебным планом.



Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

