

## Ворк-шоп

Формирование фундамента здоровья дошкольника до семи лет

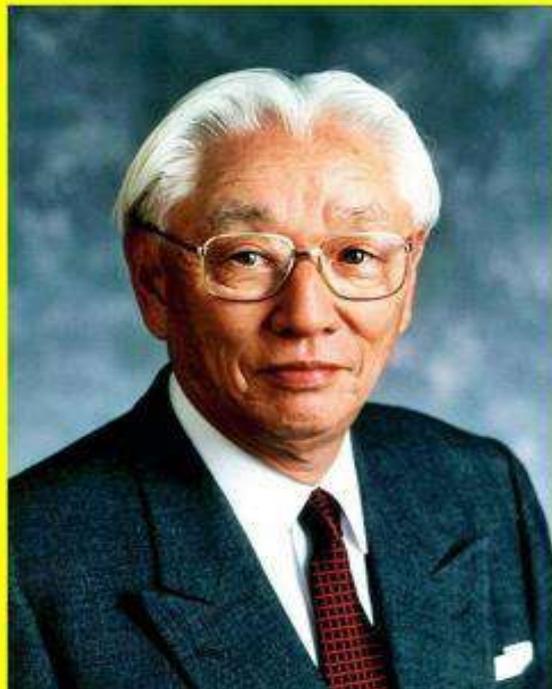


Догужева Татьяна Валерьевна,  
инструктор по физической культуре  
МБОУ «ЦО № 52 им. В.В. Лапина»

ТУЛА, 23 января 2024 г.

# Масару Ибука

## « После трех уже поздно! »



### Масару Ибука

(1909-2008)

Основатель компании Sony (1946)

Основатель Японской Ассоциации  
Раннего Развития (1969)

Автор книги для родителей "После  
трёх уже поздно" (1971)

# «Нет отсталых детей. Все зависит от метода обучения» Шиничи Сузуки

## Шиничи Сузуки (1898 – 1998)

*«Все дети растут, результат зависит от того, как их растят»*

- Сузуки - автор философско-педагогического подхода «Воспитание талантов».
- Главный принцип метода Сузуки: «музыкальность - не врожденный талант, а способность, которая, как и любая другая, может быть развита».
- По аналогии с овладением родной речью, развитие музыкальных способностей следует начинать с самого рождения, однако важно прежде всего сформировать у ребенка желание заниматься музыкой.



## Сензитивные периоды?

- сензитивные периоды развития физических качеств- это благоприятные периоды для максимального роста того или иного качества
- упущенный период может ограничить возможность совершенствования данного качества

# Здоровый образ жизни:



- ✓ благоприятное социальное окружение;
- ✓ духовно-нравственное благополучие;
- ✓ оптимальный двигательный режим (культура движений);
- ✓ закаливание организма;
- ✓ рациональное питание;
- ✓ личная гигиена;
- ✓ отказ от вредных пристрастий;
- ✓ положительные эмоции



## 3 здоровьесформирующих направления :

1. Формирование опорно-двигательного аппарата:
  - корригирующие упражнения для развития правильной осанки и профилактики плоскостопия;
  - фитнес-технологии детям (йога, степ-аэробика, гимнастика с фитболами)

## 3 здоровьесформирующих направления :

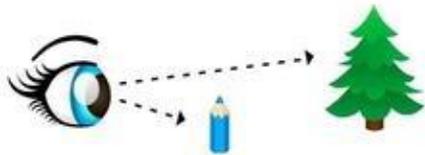
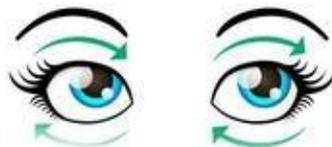
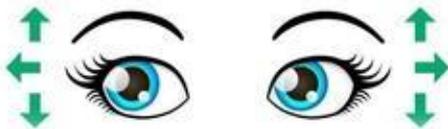
### 2.Профилактика заболеваний органов зрения:

- игровая гимнастика  
для глаз – пальминг

# Гимнастика

ЦНППМ

## Уильяма Горацио Бейтса

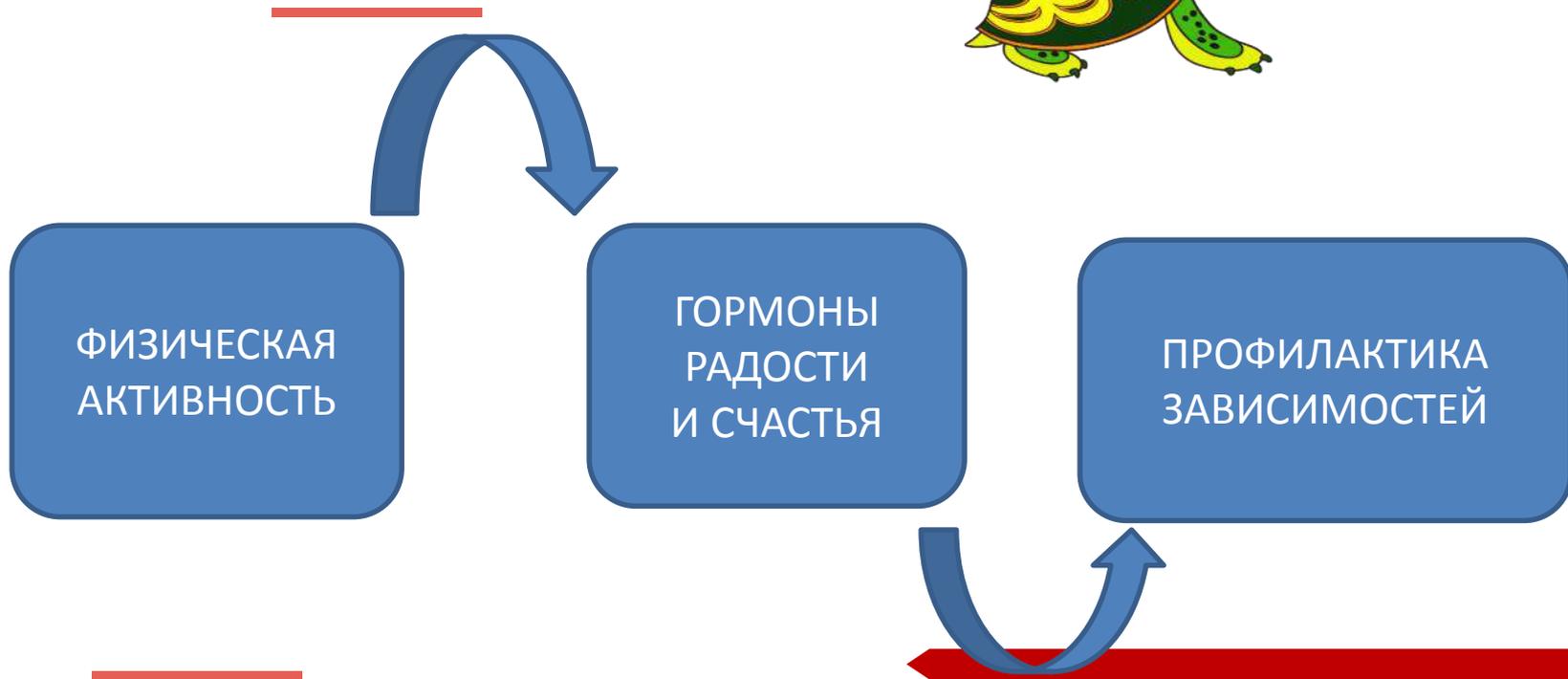


### 3. Нетрадиционные профилактические приемы оздоровления детей:

- игровые дыхательные техники,
- парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой,
- массаж биологически активных точек по Уманской,
- гимнастика маленьких волшебников (игровой самомассаж слизистой носа, артикуляционная гимнастика)

ДЕТСТВО-СЕНЗИТИВНЫЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ  
ЗАВИСИМОСТЕЙ

ЦНППМ



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

## ДОФАМИН

Выделяется, когда мы чувствуем удовольствие или получаем вознаграждение

Надевайте кроссовки, включайте веселую музыку – и вперед! Стоит выйти на улицу, и дофамин уже начнет вырабатываться! Главное — делать хоть что-то!

## ОКСИТОЦИН

Выделяется при физических прикосновениях

Вместо рукопожатия обнимите кого-нибудь сегодня. Приятные прикосновения способствуют выработке окситоцина и очень важны для здоровья и счастья.

## СЕРОТОНИН

Выделяется при определенном настроении, поведении, когда мы сыты и выспались

Чтобы повысить уровень серотонина естественным образом, идите на улицу и подставьте лицо солнцу! Занимайтесь спортом или выполняйте практику благодарности сразу после пробуждения.

## ЭНДОРФИНЫ

Выделяются при занятиях спортом, учащем сердцебиении

Для естественной выработки эндорфинов занимайтесь спортом! Бегайте! Танцуйте! Сжигайте калории! Смейтесь!

## Рецепт эликсира здоровья

3 компонента здоровья

+ гормоны счастья от

двигательной активности

= здоровые, счастливые и

успешные дети!

**Дозировка:**

Воспитатели – 1-2 раза в день по 3-4 минуты.

Родители - 1 раз в день по 5 минут (на прогулках, вечером или утром).

Инструкторы - 3 раза в неделю по 5-10 минут.

**И, наконец!  
О, чудо!**



Дошкольное детство – благоприятный период  
для формирования здоровья.  
А после 7 будет поздно!

ЦНППМ

