

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ.

М.И.Сергиенко, воспитатель

МАДОУ №3 г.Томск

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель — снижение заболеваемости детей. От состояния здоровья ребенка сегодня, зависит его успешность в будущем [1]. Рассмотрим подробнее, как же мы осуществляем такую работу в условиях нашего дошкольного учреждения. В нашей группе мы реализовали такие проекты, как «Из чего я состою, как я появился на свет», «Знакомство со своим телом». В процессе реализации проектов совместно с родителями и детьми были созданы дидактические и настольные игры «Красивая осанка», «Мои чувства», «Я и моя семья», альбомы «Основы безопасности», «Части тела», также собрана картотека игр по здоровьесбережению. Также в работе мы используем исследовательскую деятельность: «Опыт по очистке воды», «Как мы дышим и зачем?».

Ежедневно каждое утро с детьми проводим утреннюю гимнастику, она помогает нам проснуться, вносит позитивный настрой. Платочки, мячи, флажки, обручи — все эти атрибуты разнообразят проведение утренней гимнастики, а музыкальное сопровождение задает ритм, поднимает настроение.

Особые значения воспитание здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры. Физкультурные занятия имеют разнообразные формы организации – это и традиционные, физкультурно–оздоровительные, игровые, сюжетно – игровые и т.д. Они включают в себя следующие элементы:

стретчинг – эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм;

корректирующая гимнастика включается в различные формы физкультурно–оздоровительных мероприятий. Упражнения носят игровой сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса,

брюшного пресса; [2].

дыхательная гимнастика способствует выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний;

гимнастика для глаз проводим ежедневно в зависимости от зрительной нагрузки;

самомассаж способствует расслаблению мышц и снятию нервного напряжения (объясняем ребенку серьезность процедуры и даем элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму);

точечный массаж проводим в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды (используем наглядный материал, проводим строго по специальной методике, привлекаем медицинских работников);

Для того, чтобы повысить работоспособность головного мозга, развить тактильную чувствительность, снять тревожность, мы проводим пальчиковую гимнастику. Словесное сопровождение движений в гимнастике помогает развитию памяти и внимания.

Помимо музыкальных занятий, наши дети три раза в неделю ходят на хореографию, которая способствует укреплению здоровья, снятию стрессового состояния и улучшению настроения детей. А также ребята с удовольствием занимаются в спортивном зале, который предварительно проветривается. Здесь в обязательном порядке, кроме общеразвивающих упражнений, включены еще и активные игры: подвижные игры, бег парами, преодоление несложных препятствий, эстафеты. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей [3].

Прогулка является одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни. Прогулка у нас начинается с пробежки, подвижных игр, если до этого лепили или рисовали, а после физкультурных, музыкальных мероприятий — с наблюдения, спокойных игр. В развитии ребенка — дошкольника игровая деятельность является ведущей. Играя на прогулке с песком, водой, камнями, снегом, ребята знакомятся с качеством и свойствами

природных материалов. Свежий воздух способствует творческим процессам — дети рисуют на песке, снеге, рассказывают истории и сочиняют рассказы о здоровье.

Тихая музыка в спальном комнате помогает расслаблению, а дневной сон восполнит силы, даст отдых.

После сна для постепенного пробуждения детей проводится гимнастика после дневного сна в кроватках, а для профилактики плоскостопия босохождение по массажным дорожкам.

Также для формирования единого здоровьесберегающего пространства ДОО и семьи, мы проводим совместно с родителями спортивные развлечения, соревнования, физкультурные праздники, походы, экскурсии.

Укрепить здоровье детей — вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Применение нами в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, обеспечивают индивидуальный подход к каждому ребенку, способствуют формированию у родителей желания вместе с детьми заниматься физической подготовкой, больше времени уделить своему ребенку, лучше узнать его склонности, интересы, возможности. Родители приобретут опыт взаимодействия со своим ребенком, педагогическим коллективом, а это способствует сохранить психическое и физическое здоровье ребенка.

Литература:

1. Крылова, Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия / Н.И. Крылова. - Волгоград : Учитель, 2009.
2. Маленкова, Н.Л. Технологии сбережения психического здоровья педагога / Развитие здоровье сберегающей среды в школе / под ред. Т.И. Шаповой. - Москва : Перспектива, 2008.
3. Федина, Н.В. Организация образовательного процесса в соответствии с ФГОС // Справочник старшего воспитателя. - 2012. - №2