

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского района детский сад №29 «Сказка»

Сообщение

«Использование методов и приемов технологии сохранения и стимулирования здоровья в режиме дня»

в рамках семинара-практикума
«Использование современных здоровьесберегающих технологий в ДОУ:
технология сохранения и стимулирования здоровья»

Подготовила:

старший воспитатель
Подберезская Т.К.

2017 – 2018 учебный год

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Чтобы решить эту проблему, необходимо создавать такую систему работы, при которой происходит интеграция **оздоровительной деятельности в образовательную**, что в конечном итоге будет способствовать **сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка**, формированию привычки **здорового образа жизни**.

Сегодня во всех дошкольных учреждениях огромное внимание уделяется **здоровьесберегающим технологиям**. Здоровьесберегающая деятельность **формирует** у ребенка стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни**.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В Концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей; способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, формированию осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ:
Применительно к ребенку

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада;
- воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека;

- знания о здоровье и умения оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни;
- безопасное поведение, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Выделяются три группы **здоровьесберегающих технологий**:

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, **технологии** эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
2. **Технологии обучения здоровому образу жизни**: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «**Здоровье**», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (**БОС**).
3. **Коррекционные технологии**: арттерапия, **технологии** музыкального воздействия, сказкотерапия, **технологии воздействия цветом**, **технологии коррекции поведения**, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Первоосновой в выборе оздоровительных технологий является принцип «**Не навреди**», т. е. все виды педагогических и оздоровительных воздействий в образовательной деятельности выбираются с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка.

В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. Разработана **целостная система** воспитательно - оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и сотрудников детского сада: ребёнка и воспитателя, ребенка и учителя-логопеда, ребенка и психолога, ребёнка и инструктора по физической культуре, ребёнка и музыкального работника, ребёнка и медицинского работника. Все составные этой системы органично включены в режим дня.

Сегодня мы поговорим о **технологиях сохранения и стимулирования здоровья**, которые играют очень важную роль и используются в образовательной деятельности в нашем детском саду.

Цель педагога – построить **образовательную деятельность оздоровительной направленности**. То есть существует необходимость организации

образовательной деятельности с акцентом на **использование технологий сохранения и стимулирования здоровья**: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, ритмопластика, релаксация, различные виды гимнастик (пальчиковая, гимнастика для глаз, дыхательная, бодрящая, корректирующая), не нарушая при этом **образовательной составляющей процесса**.

При проведении занятий с детьми педагоги используют **режим динамических поз**, разработанный и внедрённый в практику образования Владимиром Филипповичем Базарным.

Суть режима динамических поз заключается в периодической смене поз ребенка во время образовательной деятельности: положения «*сидя*» и положения «*стоя*». Такое чередование благоприятно действует на нервную центральную систему и работоспособность дошкольников, повышается и эффективность зрительно-ручной координации и продолжительность зрительного напряжённого труда в режиме ближнего зрения.

Динамические паузы, физкультминутки, минутки здоровья - проводятся во время образовательной деятельности, продолжительность - 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Выполняют следующие функции: развлекательную, релаксационную, коммуникативную, воспитательную, обучающую, развивающую, коррекционную; могут включать в себя элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем их проведения.

Спортивные игры. В детском саду мы используем элементы **спортивных игр и спортивные упражнения** – хоккей, футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол, городки.

Ритмопластика - оздоровительная гимнастика, основанная на комплексах разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под определенную ритмичную музыку и чаще всего оформленная танцевальными движениями.

Ритмопластика содействует всестороннему развитию детей, направленному на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы средствами музыкально-ритмической деятельности, танцевальных и физических упражнений, построенных на сочетании движений и музыки. Направлена на укрепление костно-мышечного аппарата, развитие дыхания, моторных функций, правильной осанки, походки, грации движений.

Релаксация – это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий.

Использование релаксации особенно актуально в современном образовательном процессе, когда у детей идет активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Проводится для всех возрастных групп, в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей; педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

В режиме дня воспитателями и специалистами детского сада активно используются *различные виды гимнастик*.

К **пальчиковой гимнастике** не остается равнодушным ни один ребенок любого дошкольного возраста.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Снимает тревожность, повышает работоспособность коры головного мозга, стимулирует кровообращение, развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение, способствует овладению навыками мелкой моторики, помогает развивать речь. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз. Глаза – важнейший орган, который надо беречь с раннего детства. В современных условиях это очень сложно. Телевизор, компьютер, а в старшем дошкольном возрасте и мобильный телефон - все это неотъемлемая часть жизни дошкольника. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.

Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз у детей - дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз позволяет дать необходимый отдых глазам, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.

Упражнения выполняются 2-3 раза за день (на занятиях или в свободное время) по несколько минут. Комплекс гимнастики составляется педагогами с учетом возраста детей, проводится в игровой форме. При выполнении гимнастики для глаз прежде всего необходимо научиться расслабляться и снимать напряжение глаз. Детей уже с 2-х лет начинаем обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем — в привычку в них играть.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Гимнастика для глаз может проводиться с предметами, например, работа с расположенными на стенах карточками. Дети отыскивают на стенах картинки,

являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т. д.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает **дыхательная гимнастика**. Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

В образовательной деятельности используются отдельные доступные упражнения, органично вплетающиеся в образовательный процесс и способствующие насыщению кислородом каждой клеточки детского организма, стимулирующие работу сердца, головного мозга и нервной системы, развивающие еще несовершенную дыхательную систему детей, укрепляют защитные силы организма. В основном, эти упражнения основаны на носовом дыхании. Если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, так как носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящихся в носоглотке.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. Для профилактических целей изготовлены коврики - дорожки с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по ним после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста. Направлена на формирование правильной осанки и исправление дефектов, если они уже есть. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая является основным средством профилактики плоскостопия. Направлена на укрепление не только мышечно-связочного аппарата стоп и голени, но и всего организма. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, игровой деятельности.

В заключение хочу подчеркнуть, что подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.