

Сохранение и укрепление здоровья детей

Проблема здоровья подрастающего поколения важна и своевременна как для теории, так и для практики. Её актуальность продиктована введением ФГОС дошкольного образования. Очень важно именно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Применяя здоровьесберегающие, технологии мы помогаем нашим воспитанникам стать более жизнеспособными, сформировать у них правильное отношение к своему здоровью, что бы они могли самостоятельно его сохранять, оберегать и поддерживать.

Здоровьесберегающие воспитательные технологии применяются мною на регулярной основе.

Вот некоторые технологии, используемые в нашем детском саду.

Утренняя гимнастика



Значение утренней гимнастики велико и многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, сокращает время перехода от сна к бодрствованию, вызывает положительные эмоции. Утренняя гимнастика с детьми проводится ежедневно 10-15 минут в музыкальном зале с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Гимнастика для пальчиков



Для развития мелкой моторики и развлечения детей с ними проводится регулярная разминка для рук. Учеными было доказано, что именно стимуляция пальцев рук крох способствует развитию речи. Кроме того, она необходима для того, чтобы малыш лучше справлялся с рисованием и письмом и меньше уставал при проведении занятий. Дети 4-7 лет вполне самостоятельно могут делать многие упражнения. Регулярное использование пальчиковой гимнастики в саду и дома помогает ребенку развить мелкую моторику и, соответственно, стимулировать речь.

Гимнастика для глаз



Такие упражнения необходимы для того, чтобы сохранить зрение малышам. Ведь 90% информации поступает как раз через глаза. Они работают на протяжении всего времени бодрствования ребенка, испытывая подчас колоссальную нагрузку. Упражнения для глаз, которые можно делать с малышами, достаточно просты. Необходимо с ними поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него. Гимнастика для глаз в нашем детском саду используются постоянно.

Дыхательная гимнастика



Очень внимание и дыханию. Важно, дышали не полной грудью. упражнения только детям, частых заболеваний, пневмоний, относительно малышам. Гимнастика для дыхания особо эффективна при заболеваниях, она способна отлично дополнить медикаментозное, физиотерапевтическое и даже гомеопатическое лечение. (*Упражнение "Бабочка и цветы", "Кто быстрее сдует"*)



важно уделять правильному чтобы малыши поверхностно, а Стимулирующие необходимы не страдающим от простудных бронхитов, астмы, но и здоровым

Релаксация



Особая роль в нашем детском саду отводится отдыху и расслаблению. Для этих целей малышам включают звуки природы или спокойную классическую музыку. Релаксационные паузы помогают снять умственное, нервное и эмоциональное напряжение. Это очень важные здоровьесберегающие технологии по ФГОС. Расслабление необходимо и при чрезмерной активности малышей, и при их явной вялости, которую можно даже назвать апатией. Ряд упражнений на релаксацию способен снять напряжение, улучшить самочувствие, повысить внимание и помочь лучше концентрироваться.

Игротерапия



Одним из методов коррекции неврозов у детей является игротерапия. В игре ребёнок может без ограничений и, не задумываясь, выразить свои фантазии, переживания, эмоции. Он может их отразить в глине, песке, игрушках и получить от этого удовольствие. Игра служит для ребёнка с неврозом разрядкой своих подавленных эмоций. С помощью игры он учится самовыражению, умению принимать решения и действовать спонтанно. Постепенно ребёнок становится уверенней в себе, перестаёт сомневаться, бояться критики и наказаний. Игротерапия помогает разрешить внутренний

конфликт ребёнка с неврозом, способствует изменению чувств и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира.

Закаливающие процедуры.

Закаливание мы проводим путем комплексного воздействия природных факторов (солнца, воздуха, воды)



Гимнастика бодрящая



Помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Во время ее проведения целесообразно включать музыкальное сопровождение. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песни или спокойную приятную музыку. Выполняется ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ. Оказывает закаливающий эффект.



Со здоровьесберегающими технологиями мы знакомим родителей в клубе, на консультациях, раздаем памятки, размещаем информацию на сайте ДОУ, проводим совместные спортивные праздники. В нашей группе "Золотая рыбка" создан клуб для родителей «Навстречу детским сердцам». В процессе проведения заседаний активно используются инсценировки, разнообразные игры, элементы тренингов, ИКТ (просмотр презентаций, видеозаписей).

По итогам работы дети и родители получают домашние задания и памятки по организации оздоровительной работы с детьми с целью закрепления полученных на заседании знаний, умений и навыков. Результаты выполнения домашнего задания обсуждаются на последующих заседаниях.

Таким образом, мы стараемся, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в

комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Создаем условия для оптимального физического и нервно-психического развития в период пребывания ребёнка в детском саду, используем современные здоровьесберегающие технологии в течение всего дня чем обеспечиваем соответствующий уровень здоровья детей.



Воспитатель: Мудрак Л.Е.