

«Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста»

Главной целью данного опыта является развитие у детей устойчивого интереса к физкультуре, формирование и сохранение привычки здорового образа жизни.

Основные принципы работы:

- «Не навреди» — Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка
- принцип научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик)
- принцип доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей)
- принцип активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников)
- принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью)
- принцип систематичности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)
- принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)
- принцип оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

В группе «Ромашка» ежедневно предусмотрено несколько форм физического воспитания и двигательной деятельности детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня я уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая мной система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей, обязательно учитываются требования и нормы СанПин.

При работе с детьми обязательно соблюдаю основные принципы закаливания:

- осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

- интенсивность закаливающих процедур увеличиваю постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Для наибольшей эффективности закаливания обеспечиваю:

- чёткую организацию теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- рациональную, облегченную одежду детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);
- хождение босиком в группе и летом на прогулке;
- занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой в группе.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**. Для того, чтобы прогулка давала эффект, я, в своей работе, меняю последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Воробышки и автомобиль», «Мой весёлый звонкий мяч», «Найди флажок», «Бегите ко мне»; игры с прыжками: «Зайка беленький сидит», «Через ручеек»; игры с метанием: «Целься точнее» и очень много других подвижных игр.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений стараюсь соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулирую допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, в своей работе широко использую разнообразные упражнения в основных видах движений:

- Бег и ходьба
- Прыжки
- Метание, бросание и ловля мяча
- Упражнения на полосе препятствий

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на **физкультурных занятиях**. Проводимые на свежем воздухе, независимо от сезона и погодных условий, занятия по образовательной области «Физическое развитие» способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика**. Так как детский сад не оборудован спортивным залом, физкультурные занятия, утреннюю гимнастику мы проводим у себя в группе, соблюдая при этом все требования подготовки группового пространства к занятиям. Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, гимнастические упражнения, подвижную игру. Цель утренней гимнастики – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднятие на носки, хождение на пятках, на внутренней стороне стопы. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физической форме и босиком.

В перерывах между занятиями, проводится **двигательная разминка**. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 2-3 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, я провожу **физкультминутки**.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Физкультминутки проводятся мной по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и других статичных занятиях. Длительность составляет 2-3 минуты.

Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений по типу логоритмики, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, в виде танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка сопровождается текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями провожу и **гимнастика после дневного сна**, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Ежедневно, по окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. Использую структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж акупунктурных точек нижней части стопы.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых мною с детьми. Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, влажная уборка и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Предлагаю детям обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее купание перед дневным сном под душем. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Стало традицией **проведение спортивных праздников, развлечений, досугов** при проведении которых дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, знакомые детям подвижные игры и упражнения, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. «Мой веселый звонкий мяч», «Мы сильные, ловкие, смелые, умелые, «Веселые старты» и много других, проведенных мной развлечений с детьми группы вызвали сильный эмоциональный отклик, увлекали, захватывали, радовали, удивляли, развивали навыки коллективизма, учили находчивости, смелости, выносливости.

Более пристальное внимание я уделяю занятиям **пальчиковой гимнастикой**, ведь упражнения направлены на развитие ловкости каждого пальчика и снятия скованности движений кисти руки. Это нужно для того, чтобы ребенок хорошо чувствовал ручку или карандаш, когда он начинает осваивать премудрости правописания.

Воздействие согласованных движений на мозговой центр оттачивает артикуляцию и

повышает внимание, зрительную и слуховую память. Все эти навыки очень пригодятся ребенку в начальных классах, где также продолжают пальчиковые пятиминутки для снятия напряжения во время письма. Дети осваивают незнакомые движения под рифмованные строчки – «Семья», «Наш малыш» и другие несложные движения. На первых порах, когда мы были малышами, мы учились «солить суп», изображать, как птички клюют крошки с ладони. Позже играли во встречу пальчиков правой и левой руки, поочередно прикасаясь к противоположному пальцу и в другие игры для пальчиков.

Пальчиковая гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста.

Пальчиковая гимнастика:

- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает внимание, память, воображение;
- способствует развитию пространственного мышления;
- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Дети с удовольствием принимают участие в таких играх, знают много комплексов пальчиковой гимнастики из имеющейся в группе картотеки таких игр.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

Гимнастика для глаз — проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

Я использую наглядный материал и показ педагога.

На данный момент многие мои воспитанники умеют заботиться о своем теле, ухаживать за зубами, знают какая пища полезна для здоровья, научились выполнять физкультурные движения осознанно, ловко, красиво. Усвоили правила поведения в экстремальных ситуациях, знают службы экстренной помощи (МЧС, пожарная, милиция, скорая помощь). Важно научить детей устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, настроением, самочувствием.

Осуществление образовательного процесса, насыщенного разными видами активности, требует рациональной организации предметно-пространственной среды,

отличающейся функциональностью, доступностью материалов и пособий, обеспечивающих самореализацию детей с разным уровнем развитием.

Развивающая среда организована мною таким образом, что детям представлена возможность для самостоятельного выбора той или иной двигательной деятельности. В групповой комнате есть: спортивный уголок для развития движений с различным спортивным оборудованием; атрибуты для игр малой подвижности; пособия для развития артикуляционного аппарата, дыхания; дидактические игры; плакаты и иллюстрации о строении тела человека, продуктах питания в здоровом образе жизни. На прогулочном участке имеется: спортивная площадка для занятия физкультурой, «дорожка здоровья», обручи, мячи, скакалки, кегли, модули.

Для эффективности работы по оздоровлению детей использую и постоянно пополняю имеющийся в группе **методический материал**, где собраны упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, корригирующие гимнастики, физминутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.