

МБДОУ №5 «Радуга» г.Якутск

«Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми младшей группы ДОУ» (Статья для публикации)

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание на здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования это сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

От состояние здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт-лишь некоторые факторы , агрессивно воздействующие на детские организмы.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии»

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно - оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и врача.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- стимулируется речевая функция;
- развивается дыхательная и артикуляционный аппарат;

Цели и задачи здоровьесберегающих технологий:

- обеспечить высокий реальный уровень здоровья детей;
- сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека;

- создать условия для сохранения здоровья детей;
- сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- поддержать здоровьесберегающую компетенцию дошкольника, позволяющую ему самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

К здоровьесберегающим технологиям относятся:

- артикуляционная гимнастика
- физминутки
- утренняя гимнастика
- гимнастика для глаз
- воздушные процедуры
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- гимнастика после сна
- релаксация
- подвижные игры
- ходьба по массажным дорожкам
- закаливание

Гимнастика для глаз. Она необходима для того, чтобы сохранить зрение малышам. Упражнение для глаз которые можно делать с малышами, достаточно просты.

-поморгать, зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Посмотреть налево, направо, вверх, вниз и.т.д.

Дыхательная гимнастика. Способствует полноценному дренажу бронхов, очищается слизистая дыхательных путей. Укрепляется мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний.

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ как сейчас в это время года, желательно принимать:

- сироп шиповника

-витаминизированный напиток

-полоскание полости рта чесночным настоем. и.т.д

Утро в нашей группе «Солнышко» начинается с утренней гимнастики.

Цель: создать у детей хорошее настроение, поднять мышечный тонус.

Используем разные виды гимнастики:

- игровую
- сюжетную
- ритмическую.

Утреннюю гимнастику делаем с предметами: флажками, мячиками, кубиками, лентами.



В комплекс утренней гимнастики обязательно включаем упражнения на дыхание, которые необходимы для восстановления дыхания. Дыхательные упражнения способствуют полноценному физическому развитию и являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми в первой младшей группы ДОО. Ежедневно проводим гимнастику после сна.

Цель : поднять мышечный тонус детей, настроение. Гимнастику после сна мы проводим в постели и заканчиваем упражнениями на дыхание. Такая гимнастика носит игровой характер. Также после сна мы проводим самомассаж. Затем переходим к прохождению по массажной дорожке и закаливающим процедурам (умывание прохладной водой).



«Веселая зарядка»

Глазки открываются, реснички поднимаются.

(Легкий массаж лица)

дети просыпаются, друг другу улыбаются.(поворачивают голову вправо-влево.)

1. «Потянулись»-И.п: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести «Ух!»
2. «Колобок»- И.п: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватывать их руками, вернуться в и.п.

3. «Рыбка»-И.п: лежа на животе руки подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.
4. «Веселые ручки»- И.п: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.



Ходьба по массажным коврикам

Дыхательная гимнастика:

Очень важно уделять внимание правильному дыханию. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью.

В качестве дыхательной гимнастики хорошо подходят упражнения :

«В лесу»

И.п: представить, что мы заблудились в лесу и ищем друг друга. Делая вдох, на выдохе кричат «аууу» поворачивать голову влево, вправо(5 раз).

«Пчелка»

И.п: положение сидя, голову опустить и скрестить руки на грудной клетке.

Пчелка жужала:»Жу-жу-жу»(стиснуть грудь и на выдохе говорить «Ж-ж-ж»

Полечу и пожужжу, меда детям принесу(встать, развести в стороны руки, сделать круг в группе).

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Самомассаж.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

Основными средствами развития двигательных навыков в ДОО являются физкультурные занятия.

Общеразвивающие упражнения проводятся : с кубиками, набивными мешочками, флажками, с мячами.



Пальчиковая гимнастика.

Цель:

1. Способствует овладению навыками мелкой моторики
2. Помогает развивать речь ребёнка.
3. Повышает работоспособность коры головного мозга.
4. Развивает психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
5. Снимает тревожность.

Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Применение в работе здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно – образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на укрепление здоровья, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Ведь здоровье-это бесценный дар.

Воспитатель: Тельпиз Анна Георгиевна

1 младшей группы «Солнышко»

МБДОУ №5 «Радуга»