

Калякулина Надежда Ивановна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детство» Рузаевского муниципального района

«Использование современных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ»

Описание:

Материал предназначен для педагогов дошкольного образования, родителей.

В статье раскрыты виды мы здоровьесберегающих технологий, методы их внедрения в образовательный процесс; необходимость их применения в дошкольном учреждении.

Тема актуальна, поскольку особо остро в наше время стоит проблема оздоровления детей дошкольного возраста.

Здоровьесберегающие технологии в детском саду – это комплекс медицинских, психологических и педагогических мер, направленных не только на защиту детей, но и на формирование у них ценностного и осознанного отношения к состоянию своего здоровья.

Повышенное внимание к детям дошкольного возраста обусловлено тем, что заболеваемость из года в год увеличивается. Это происходит несмотря на все достижения современной медицины. При этом многие воспитанники детских садов страдают от хронических заболеваний, от нарушений работы опорно-двигательного аппарата.

Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей.

В воспитательно – образовательном процессе здоровьесберегающие технологии направлены на:

- 1) стимулирование и сохранение здоровья;
- 2) обучение здоровому и правильному образу жизни;

В своём выступлении я хочу рассказать о здоровьесберегающих технологиях, применяемых в нашем детском саду.

I. Направление - технологии, направленные на сохранение и стимулирование здоровья детей.

1.Пальчиковая гимнастика.

Проводится для развития мелкой моторики рук и для развлечения детей, стимулирует развитие пальцев рук. Регулярное их использование в саду и дома также способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.

2.Гимнастика для глаз.

Необходима для сохранения зрения. Упражнения для глаз используем для профилактики нарушения зрения, они снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы. Можно поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль.

3. Дыхательная гимнастика.

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

В качестве дыхательной гимнастики хорошо подходит упражнение «паровозик». При ходьбе необходимо делать движения руками, изображающие поезд и при этом произносить слова. Также хорошо делать наклоны в стороны на вдох и выдох.

Популярно в нашем саду и упражнение «часики»: детки становятся прямо и начинают махать руками вперед и назад, произнося при этом «тик-так».

4. Динамические паузы во время занятия (физкультминутки).

Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребёнка и способствуют общему оздоровлению.

5. Подвижные игры.

В детском саду подвижные игры имеют большое значение. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и при этом получают необходимую для развития информацию. Именно потому, что этот вид деятельности является важной частью процесса воспитания, каждый родитель должен знать, какие именно подвижные игры интересны дошкольникам. Ведь это поможет использовать их в домашней обстановке.

6. Хороводные игры.

Хороводные игры издавна любили на Руси. Без них не обходился ни один праздник. Они развивают чувство ритма и музыкального слуха, способствуют совершенствованию двигательных навыков, располагают детей друг к другу.

II. Направление технологий - обучение здоровому и правильному образу жизни.

7. Утренняя гимнастика.

Регулярное (каждодневное) проведение утренней гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют выработыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.

8. Бодрящая гимнастика.

Как комплекс мер, направленных на обучение здоровому образу жизни. Это упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Можно выполнять эти упражнения на кроватках. Это самомассаж, прогулки по ребристым дорожкам, пробежки из спальни в игровую комнату, в которых поддерживается небольшая разница температур. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму ребёнка в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья.

9. Занятия по физической культуре.

Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.

10. Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты.

Спортивные праздники оказывают значительное влияние на нормальный рост ребёнка, на развитие всех органов и тканей. А если спортивные мероприятия проводятся на свежем воздухе, то они закаливают организм. Эстафеты, подвижные игры способствуют развитию положительных качеств: самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость.

III. Направление - коррекционные здоровьесберегающие технологии: массажи, терапии.

1. Массаж и самомассаж.

Основная цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Это такие упражнения, как:

- катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями;
- катание ребристого карандаша;

- имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке;
- сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

2. Музыкаотерапия.

Музыкаотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребёнка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкаотерапия в движениях), танцы, музыкально-ритмические игры, музицирование на музыкальных инструментах.

3. Сказкотерапия.

Сказкотерапия или «лечение сказкой» – это новое течение в прикладной психологии, которое используют психологи и педагоги. Суть сказкотерапии в том, что ребёнок или взрослый составляют сказку, которая отражает трудности, возникшие перед ребёнком, а затем вместе находят пути их решения.

4. Изотерапия.

Как самостоятельный метод арт – терапии, изотерапия разгружает нервную систему, стимулирует развитие моторики, успокаивает психику. Этот метод является одним из лучших способов, чтобы узнать о внутреннем состоянии ребёнка. В изотерапии применяются различные материалы: карандаши, краски, пластилин, цветная бумага.

5. Артикуляционная гимнастика.

По рекомендациям логопеда на занятиях по развитию речи и обучению грамоте проводится артикуляционная гимнастика для формирования правильного произношения звуков.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, применяемых в комплексе в нашем саду, имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников, повышается уровень общей физической подготовленности детей. Это очень хорошо просматривается и анализируется в течение пятилетнего пребывания ребёнка в детском саду.

Список литературы:

1. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребёнка»
2. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста»
3. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду»
4. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»
5. Карасева Н.С., Хохлова Г.Т. «Формирование основ здоровьесбережения и собственной безопасности у дошкольников»