

«Использование здоровьесберегающих педагогических технологий с детьми среднего дошкольного возраста в режиме дня».

В. А. Сухомлинский говорил: "Забота о здоровье- это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных видах деятельности.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, неравномерный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса. У 20-30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85% этих детей - потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель: обеспечение полноценного здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности.

Задачи: 1. Укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

Благодаря использованию ЗПТ у детей происходит: улучшение памяти, внимания, повышение способности к произвольного контроля, работоспособности, уверенности в себе, улучшение общего эмоционального состояния, снижается утомляемость, развивается дыхательный аппарат.

ЗПТ применяются в дошкольном учреждении в двух направлениях:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- разные виды гимнастик (корректирующая, пальчиковая, для глаз, активная после сна, гимнастика для сна);

- дыхательные упражнения;

- релаксационные упражнения;

- физкультурные паузы;

- оздоровительные минутки;

- психологические тренинги;

- оздоровительные игры;

- соблюдение ортопедического режима;

- использование музыки в течение дня.

- кварцевание в присутствии детей с помощью рециркуляторов.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- беседы из серии «Цветок здоровья»,

- развлечения.

Корректирующая гимнастика. Проводится утром в течение 6-8 мин. Наша группа – группа комбинированной направленности, которую посещают здоровые дети и дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, поэтому включение корректирующих упражнений очень важно: для здоровых детей – в качестве профилактики нарушений осанки и плоскостопия, для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата – в качестве нормализации нарушенных двигательных функций. Используем разные виды упражнений: общеразвивающие упражнения на нестабильных поверхностях (полусферы, воздушные массажные подушки, поролоновая змейка, ходьба с перешагиванием предметов высотой 5-10 см, ходьба на носках с разведением рук в стороны

ладонями наружу, ходьба по канату, перекрестные движения, упражнение «паучок», упражнения с предметами, на мячах физиоролах, ходьба с мешочками на голове, игровые тренирующие дорожки, равнение осанки у стены без плинтуса и др.

Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыками мелкой моторики, помогает развивать речь, повышает работоспособность коры головного мозга, развивает психические процессы, снимает тревожность. Комплексов пальчиковой гимнастики у нас много по каждой теме комплексно-тематического планирования. Например, такие, как: «На лугу растут цветы», «Осень», «Этот пальчик гриб нашел», «Мой мячик», «Домашние животные» и др. Некоторые комплексы проводятся с элементами самомассажа с использованием различных предметов: массажных, маленьких резиновых мячиков, шишек. Например:

Вот так мячик, - посмотрите,

По руке его катите. Прокатывают мячик между ладонями продольными движениями

Ты, веселый мячик мой,

Поиграй сейчас со мной, Катают мячик между ладонями круговыми движениями

Словно шарик ты летал,

В руки ты опять попал. Немного подбрасывают мячик, ловят его

Мы помнем его, пожмем

Сжимают мячик в правой и левой руке

И немного отдохнем Кладут мячик на стол, стряхивают руки

Пальчиковую гимнастику используем в утренний отрезок времени во время совместной деятельности воспитателя и детей, на занятиях продуктивной деятельностью, логопедических занятиях.

Дыхательные упражнения насыщают организм кислородом. 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. Правильное дыхание стимулирует работу сердечно-сосудистой, нервной системы, головного мозга. 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.

В режиме дня дыхательные упражнения используются:

- на занятиях по плаванию;
- в утренней гимнастике;
- в подвижных играх;
- в физпаузах;
- на логопедических занятиях;
- на физкультурных и музыкальных занятиях;
- в психогимнастике.

Методика применения дыхательных упражнений:

Вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы.

При выполнении дыхательных упражнений мы используем игровые приемы. Например, чтобы дети научились вдыхать на счет «раз, два, три, четыре», мы говорим: Мы надуваем шары: красный, синий, желтый, зеленый...». Используем такие упражнения, как «Пастушок дудит в рожок», «Хомячки», «Кто самый громкий»? и др. Используем разные дыхательные упражнения: выдох носом: можно сдуть что-то с ладошки, погреть ладошку и т. д.

Гимнастика для глаз. Проводится для снятия зрительной нагрузки не реже 2 раз в день, обычно в конце занятий. Главная задача гимнастики – тренировка мышц органов зрения для профилактики падения зрения или астигматизма. В средней группе мы даем несложные упражнения: движения глаз в разные стороны, зажмуривание глаз, быстрое моргание. Чтобы детям было интересно, обычно гимнастику для глаз мы проводим в стихотворной форме. У нас есть подборка комплексов, соответствующих комплексно-тематическому планированию: «Белка», «Ливень», «Качели» и др.

Гимнастика для глаз «Жмурки»

Сейчас мы в жмурки поиграем,

Крепко глазки закрываем. Закрывают глаза

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать. Открывают глаза

Жмуримся и открываем,

Так игру мы продолжаем. Закрывают и открывают глаза.

Используем разные предметы, например, бабочку на палочке, снежинку, цветок и др.

Гимнастика для глаз «Снежинка»

Мы снежинку увидели,

Со снежинкою играли. Вытягивают снежинку вперёд, фокусируют на ней взгляд.

Снежинки вправо полетели,

Дети вправо посмотрели. Отводят снежинку вправо, следят взглядом.

Опять снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели. Отводят снежинку влево, следят взглядом.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал. Следят за снежинками движениями глаз вверх-вниз.

Летят снежинки вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись.

Прослеживают взглядом за снежинкой вверх и вниз, приседают, опустив снежинку на пол.

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. Закрывают глаза и спокойно отдыхают.

Гимнастика для сна. Сон предохраняет клетки головного мозга и весь организм от истощения, восстанавливает основные функции организма. Во время сна происходит пополнение энергетических запасов, восстановление работоспособности. Задачи гимнастики для сна: сократить период засыпания, развивать способность к саморегуляции, произвольно напрягать и расслаблять мышцы, переходить от активного бодрствования к пассивному отдыху. Перед сном проводим такие упражнения, как «Тишина-шум»: лежа в кровати прижать ладонями уши, прислушаться к шуму. Движения повторяются ритмично, спокойно, открывая и закрывая уши на 1-3 сек. «Мое сердце»: прижать ладони в области сердца, послушать сердцебиение, посчитать. «Звездочки»: закрыть глаза и несколько секунд рассматривать темноту и возникающие в ней звездочки, шары, блески и др. Упражнения на напряжение и расслабление: сжать с напряжением кисти рук (счет до 5-

10, затем расслабить руки (встряхнуть их). Согнуть ноги в коленях, напрячь их (счет до 5-10, расслабить, вытянуть ноги).

Активная гимнастика после сна. Наряду с различными оздоровительными мероприятиями, в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-10 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

· *Разминка в постели.* Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и выполняют упражнения для профилактики плоскостопия с использованием ковровостопов и различных материалов. · Далее проводится несколько упражнений игрового характера или игра малой подвижности.

Релаксационные упражнения проводим в группе. Основные задачи: укрепление психофизического здоровья детей, развитие способности произвольно расслаблять мышцы, формирование элементарных способов психологической защиты в стрессовых ситуациях. Способы проведения: индивидуальные и групповые. Релаксационные упражнения включаются в физкультурные паузы, как часть активной гимнастики, перед дневным сном во время гимнастики для сна. Включаем такие упражнения, как «Кулачки», «Олени», «Маятник», «Потягушки», «Спящий котенок» и др.

Физкультурные паузы проводим на каждом занятии статического типа в игровой форме, между занятиями.

Оздоровительные минутки включают в себя гимнастику для глаз, элементарный самомассаж, упражнения на правильную осанку и профилактику плоскостопия.

· **Оздоровительные игры** используются в утренний, вечерний отрезок времени, на прогулке. Мы проводим игры по методикам Галанова и Страковской. Проводим игры на формирование правильного дыхания: «Мышка и мишка», «Ветер», «Пчелка». Для укрепления мышечного тонуса, развития положительных эмоций: «Мячи разные кидаем», «Рыбаки и рыбки». Для укрепления сердечно-сосудистой системы: «Кошечка», «Болото», «Тряпичная кукла». Для формирования правильной осанки: «Ель, елка, елочка», «Березка», «Белочки и собачки», «Самолеты».

В образовательную программу учреждения включен **ортопедический режим**. Он заключается в создании специальной среды: мебель в

соответствии с ростом ребенка, подставки под ноги, обувь с супинаторами, твердым задником, наличие стенки без плинтуса для формирования правильной осанки, сон на жесткой поверхности без подушек, использование специальных пособий, многие из которых сделаны руками воспитателей и родителей, физкультурные пособия в группе и физкультурном зале.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни включают в себя **беседы из серии «Цветок здоровья»**: «Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья», «Правила доктора Воды», «Главные помощники человека», «Чтобы уши слышали», «Доктор Зубная щетка», «Сон – лучшее лекарство» и др. · Такие беседы мы проводим в утреннее, вечернее время, а иногда включаем в занятия познавательного цикла. В ходе таких бесед или занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.