

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в ДОУ (из опыта работы)



Подготовила воспитатель:
Замесина Светлана
Сергеевна
МБОУ «ООШ с. Комаровка»
2023 год

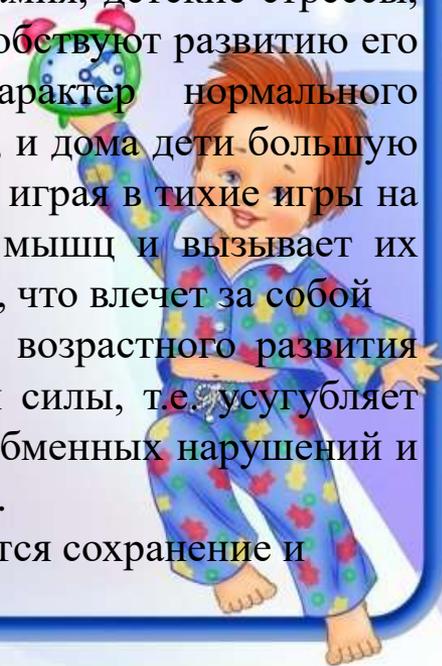


ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15- 20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.



Цель: формирование физически здоровой личности;

Задачи:

- ❖ Создать комфортный микроклимат в детском коллективе;
- ❖ Формирование и развивать у детей знания, умения и навыки сохранения здоровья и ответственности за него;
- ❖ Внедрять современные здоровьесберегающие технологии в структуру профилактическо-оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- ❖ Привитие культурно-гигиенических навыков;
- ❖ Повышать физкультурно-оздоровительную грамотность родителей (законных представителей);



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Наш день начинается с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится как с предметами так и без них, под музыку и без нее. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака. Продолжительность утренней гимнастики 10-12 мин.



Занятия по физической культуре

Проводятся 3 раза в неделю. Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.



Физкультурные праздники- соревнования, эстафеты

Проводятся спортивные праздники, которые 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



Занятия по личной гигиены

Образовательная деятельность предполагает проведение бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культур о **здоровье** и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, например («Дружи с водой», «Пожалей свою кожу», «Крепкие зубы», «Держи осанку», «Расти здоровым!» и т. д.)



Гимнастика пробуждения после дневного сна

Проводится ежедневно 5-10 мин при открытых фрамугах. Контрастное воздушное закаливание улучшает настроение детей, поднимает мышечный тонус. Перед началом гимнастики включается мелодичная музыка, вызывающая положительные эмоции. Под музыку дети просыпаются, выполняют упражнения в кроватках, проводят подвижные игры, ходьбу по «дорожкам здоровья», корригирующую гимнастику, пробежки из теплой комнаты в прохладную.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



- ❖ Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, предохраняет от переохлаждения, развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма. В своей работе использовала: "Пузырьки", "Говорилка", "Ветерок", «Бабочки», "Косим траву", "Петух", «Горячий чай», "Вырасти большой", "Мельница", "В лесу", "Веселая пчелка".



ЛЭПБУК

Для занятия с детьми мною были разработаны дидактические игры, которые собраны в ЛЭПБУКЕ. А так же методические материалы (консультации для родителей, конспект НОД, беседы с детьми.)



РЕЛАКСАЦИЯ

Проводится каждый день после умственной нагрузки и физических усилий. Релаксация проходит под спокойную музыку. Цель релаксации в процессе обучения - снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала.



ФИТОТЕРАПИЯ

Летом собираем шиповник . С приходом зимы запариваем вкусный витаминный чай. Шиповник содержит большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С), в семенах витамин Е, а также в ягоде содержится витамины В,К,Р. Отвар шиповника особенно эффективен для профилактики ОРВИ в зимнее время года.

В зимний сезон простуд и гриппа мы с ребятами делаем «Чесночные амулеты». Ребенок дышит полезными летучими соединениями чеснока, его слизистая освобождается от микробов и вирусов, а при наличии кашля, происходит качественное отделение мокроты



Зимой на подоконнике выращиваем лук



Клубнику



Массаж и самомассаж кистей и пальцев рук



- Проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.
- Массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышая тонус, эластичность и сократительную способность мышц.

Приёмы массажа и самомассажа кистей пальцев рук:

- Массаж тыльной стороны кистей рук
- Массаж ладони
- Массаж пальцев рук.





Вывод

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем современности и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач.

