

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Гузынина Екатерина Владимировна
Старший воспитатель
Артемьева Надежда Николаевна
Воспитатель
МДОУ «Д/с № 85» г. Магнитогорска
город Магнитогорск, Челябинская область, Россия

Сегодня одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому в каждом дошкольном учреждении уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

«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. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Использование здоровьесберегающих образовательных технологий решает следующие задачи:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, и его укрепления;
- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности дошкольников и подразделяются на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья; Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
- технологии обучения ЗОЖ; Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС) .
- коррекционные технологии. арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге

сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Хотим представить Вашему вниманию, те технологии, формы и методы, которые знакомы и используются Вами в работе с детьми, а также предлагаю рассмотреть те, которые, возможно, будут новыми для Вас.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т. к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

Когда ребенок заболевает, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами пытаемся помочь ребенку: обследуем его у лучших врачей, даем дорогостоящие лекарства. Но недаром существует много разнообразных немедикаментозных методов воздействия на организм с целью его оздоровления и поддержки, которые можно создать на базе детского сада под руководством воспитателей, физинструктора, медицинских работников.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Утренняя гимнастика:

- дыхательная гимнастика А. Стрельниковой;

- пальчиковая гимнастика;
- общеразвивающие упражнения;
- танцевальные упражнения;
- использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.

Перед занятиями:

- точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

Физкультминутки на занятиях:

- дыхательные упражнения;
- пальчиковая гимнастика.

Утренняя прогулка:

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;
- оздоровительная ходьба, бег.

Перед сном:

- релаксация, саморегуляция.

После сна:

- гимнастика пробуждения;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

Перед ужином:

- массаж на профилактику простудных заболеваний;
- физкультурные занятия – 2 раза в неделю;
- ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

ИГРОВОЙ МАССАЖ

Включает несколько видов массажа.

Закаливающее дыхание. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

- «Найди и покажи носик»;
- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).
- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.
- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.
- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.
- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».
- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

Массаж рук. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Массаж ушей. Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных

точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

- «Найдем и покажем ушки»;
- «Похлопает ушками»;
- «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей;
- «Покрутим козелком»;
- «Потрем ушки».

Закаливающий массаж подошв. Такой вид массажа рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно.

КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК (ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА)

1. «Дождик»

Капля первая упала – кап!

(Сверху пальцем показывает траекторию её движения)

И вторая прибежала – кап!

(Смотрят вверх).

Мы на небо посмотрели,
Капельки кап-кап запели.

Намочились лица,

Мы их вытираем.

Туфли, посмотрите,

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.

(Вытирают лицо руками.)

(Показывают руками вниз и смотрят.)

(Движения плечами.)

(Приседают.)

2. «Зарядка»

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку.

(Встают, руки на поясе.)

Руки в стороны – согнули,

(Выполняют данные движения.)

Вверх подняли – помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через правое плечо

Через левое еще.

Дружно присели – пяточки задели,

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз.

3. «Самолет»

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

(Смотрят вверх и водят

пальцем

Правое крыло отвел –

Посмотрел.

Левое крыло отвел -

Поглядел.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

Поднимаюсь, ввысь лечу.

Возвращаться не хочу.

за пролетающим самолетом.)

(Отводят вверх руки попаременно и прослеживают взглядом.)

(Делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взглядом.)

(Встают на носочки и выполняют летательное движение.)

4. «Жук»

В группу к нам жук влетел,
Зажужжал и запел: «ж-ж-ж».

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел.

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился.

(Грозят пальцем.)

(Указывают рукой направление и прослеживают взглядом.)

(Правой рукой указывают направление движения к носу со стороны.)

(Направление движения вниз и приседание.)

(Делают вращательное движение руками типа волчка и встают.)

(Поочередно протягивают руки и смотрят на них.)

(Поднимают руки вверх и смотрят.)

(Поднимаются на носочки и вытягивают руки вверх.)

(Хлопки над головой.)

(Имитируется полет жука и Садятся на стульчики.)

На носочки мы привстали,

Хлопнем дружно

Хлоп – хлоп – хлоп,

Чтобы улететь он смог.

Ж-ж-ж-ж-ж-ж.

5. «Прогулка в зимний лес»

Мы пришли в зимний лес.

Сколько здесь вокруг чудес!

Справа – березка в шубке стоит,

Слева – елка на нас глядит.

Снежинки на небе кружатся.
вверх.)

(Ходьба по комнате.)

(Разводят руками.)

(Руки отводят в указанную сторону и смотрят.)

(Движения «фонарики» и смотрят

На землю красиво ложатся. Вот зайка проскакал, От лисы убежал. Это серый волк рыщет, Он себе добычу ищет. Все мы прячемся сейчас, Не найдет тогда он нас! Лишь медведь в берлоге спит, Так всю зиму и проспит. Пролетают снегири, Как красивы они! В лесу красота и покой, А нам уже пора домой.	(Приседают.) (Прыжки.) (Руки на пояс, наклоны в стороны.) (Приседают, прячась.) (Имитируют сон.) (Имитируют полет птиц.) (Разводят руки в стороны.) (Садятся на свои места.)
--	---

КАК МЫ ПРОСЫПАЕМСЯ

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее. Утренний психологический настрой поможет вам преодолеть возникающие препятствия, пережить огорчения. Учтесь управлять своими поступками и чувствами. Это поможет вам сэкономить вашу жизненную энергию и здоровье. Закрепите утренний психологический настрой, с улыбкой скажите: «Доброе утро» себе, своим родным и близким, с улыбкой приветствуйте детей, родителей, сотрудников. Улыбка – залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передается. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение.

Для решения проблем и преодоления трудностей сконцентрируйте все свои силы. Используйте следующие формы самовнушения: «Я могу быть приветливым, терпеливым, добрым...», «У меня хорошее настроение», «Даже если это совсем не просто, я с этим справлюсь», «Это нужно сделать», «Не поддаваться слабоволию», «Все будет хорошо», «Все изменится к лучшему». Пожелайте всем «Добра, Любви и Гармонии».

Итак, вы проснулись, настроили свои мысли на положительные эмоции, улыбнулись. Лежа на спине, разотрите ладони, погладьте руки от кистей вверх, ладонями разотрите ушные раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот. Вы почувствуете, как постепенно пробуждается ваш организм, каждая клеточка наливается бодростью и свежестью.

Теперь уберите подушку и лежа на спине хорошо потянитесь. Руки вытяните за голову, а ноги поочередно вперед. Отдохните и потянитесь двумя ногами вместе. Повторите каждое упражнение 3-5 раз.

Дыхание спокойное, произвольное, через нос, вдох короче, чем выдох. Потягивание пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает вялость, сонливость.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцы в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАССАЖ

1. Оттянуть уши вперед – назад, чет до 10, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движения челюстью слева направо и наоборот.

АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ

1. Массаж пальцев рук:
 - нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;
 - массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.
3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем шею, лоб, щеки и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
8. Массаж головы. Над ушами к верхней точке, ото лба к верхней точке.
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин.

РЕЛАКСАЦИЯ

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были сомкнуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы. Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми – тяжелыми.

Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил личной гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных занятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДОУ, N3, 2002г., с. 21 – 27.
2. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
3. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2012 – 64 с.
4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2015 – 127 с.
5. Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.