

Сечко Светлана Витальевна

Воспитатель

МДОУ детский сад комбинированного вида №25,

г. Комсомольск-на-Амуре.

ЗДОРОВЬЕЗБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ВОСПИТАТЕЛЯ ДОУ.

Аннотация: В статье представлен опыт работы воспитателя группы для детей с онр. В материале описаны формы и методы работы по реализации модели двигательной активности с использованием здоровьесберегающих технологий в соответствии с ФГОС. Рассматриваемая тема будет интересна воспитателям детских садов.

Согласно данным ВОЗ, здоровье человека более чем наполовину зависит от образа жизни, поэтому задача формирования у детей представления о необходимости вести здоровый образ жизни особенно актуальна. В дошкольном возрасте ребенок интеллектуально и психически развивается, поэтому необходимо использовать этот возраст для приобщения детей к здоровому образу жизни. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию. Поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск технологий повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Неоспоримо, основная задача детского сада – подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Содержание этой работы предполагает решение задач:

- ✓ Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- ✓ Воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- ✓ Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Это система мер, предполагающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, получившая название «здоровьесберегающие технологии». Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, применительно к ребенку, – обеспечить высокий уровень реального здоровья; воспитать валеологическую культуру как совокупность осознанного отношения к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; валеологическую компетентность, позволяющую самостоятельно и эффективно решать вопросы здорового образа жизни и безопасного поведения.

В нашей группе, которую посещают дети с ОВЗ, разработана и успешно реализуется модель физкультурно-оздоровительной работы. В основу ее построения легли новаторские подходы, комплекс здоровьесберегающих и профилактических технологий, оптимизация двигательного режима.

Модель физкультурно-оздоровительной работы предусматривает такие формы и виды физкультурно-оздоровительной деятельности, как утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, оздоровительная переменка, медленный бег, оздоровительная, коррегирующая ходьба, пешие прогулки, дыхательная гимнастика, закливающие водные, воздушные и солнечные процедуры, циклические движения, музыкально-ритмические и кинезиологические упражнения, упражнения и игры малой подвижности на расслабление, элементы психогимнастики, офтальмогимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, элементы Су-Джок терапии.

Физкультурно-оздоровительная технология направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. С ее помощью мы решаем следующие задачи:

- ✓ Развитие физических качеств;

- ✓ Формирование правильной осанки, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата;
- ✓ Воспитание привычки повседневной физической активности;
- ✓ Оздоровление средствами закаливания.

Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка. Задачи этой деятельности – обеспечить эмоциональный комфорт и позитивное психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье.

Здоровьесберегающие образовательные технологии предполагают воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его. Образовательная деятельность включает в себя: проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, функционирования организма и правилах заботы о нем. Дети приобретают навыки культуры гигиены и здорового образа жизни, знания правил безопасности поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях. Для того чтобы работа велась в системе мы разработали перспективный план по валеологии.

Коррекционные технологии используются для психотерапевтической и развивающей работы. В своей работе мы используем Арт-терапию, сказкотерапию, психогимнастики, Су-Джок терапию.

Арт-терапия – лечение искусством. Творчество увлекает детей, захватывает и отвлекает от неприятных эмоций, агрессивных состояний. Увлеченный ребенок спокоен, он занят творчеством, процессом созидания. В его голове рождается замысел, он занят воплощением замысла в реальность. Ребенку не до шалостей, не до истерик. Ребятам очень нравится работать с природным материалом – глиной, песком, водой, красками; создавать живописные полотна с помощью пальцев, на песке, крупе (манка).

Сказкотерапия - это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в повседневной жизни. Это перенос сказочных смыслов в реальность. Именно они помогают нам узнать о детских переживаниях, страхах. Наши дети любят сочинять сказки, в которых, как правило, и открывается суть проблемы. В своей работе мы используем и авторские сказки. Сказки не только слушаем, но и обыгрываем.

Психогимнастика направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. Психогимнастику, пластические этюды мы планируем 1 раз в конце недели, когда ребята уже изрядно подустали. Психогимнастика помогает научить малыша контролировать свои эмоции. Для этой цели проводятся упражнения на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, дает возможность самовыражения.

Су-Джок терапия – стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи массажных шариков, массажных мячиков, в ход идут и грецкие орехи. Перекатывание шариков успокаивает нервную систему, развивает мелкую мускулатуру рук.

Технологии валеологического просвещения родителей. От того, как правильно организован режим дня, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, может или находить каждодневную поддержку дома и тогда закрепляться. Или не находить и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для него. Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в ознакомлении их с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья, физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребенка.

В целях сотрудничества с родителями по формированию ЗОЖ у детей мы разработали систему мероприятий, к которым относятся: родительские

собрания, консультации, конкурсы, папки-передвижки, открытые показы, совместная проектная деятельность.

Особо хотелось бы остановиться на формах *оздоровительной* работы. Они разнообразны, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению *закаливающих процедур*. Используемая нами система закаливания предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временем года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей:

- Умывание лица и обливание рук до локтя прохладной водой;
- Полоскание рта и горла кипяченой водой комнатной температуры;
- Обширное обтирание водой области шеи, груди, рук с последующим растиранием сухим полотенцем после утренней гимнастики, занятий физкультурой;
- Закаливание солнечными лучами, соляризация;
- Воздушные ванны в группе до и после сна ;
- Воздушные ванны на воздухе в теплое время года;
- Босохождение по полу, по коррегирующим дорожкам (профилактика плоскостопия), «соляным» дорожкам;
- Обливание ног водой комнатной температуры в сочетании с профилактическим массажем стоп и растиранием полотенцем.

Один из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма – *утренняя гимнастика*. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Ежедневное выполнение комплекса гимнастики позволяет подготовить детский организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Для поддержания интереса комплекс не повторяется изо дня в день. Два раза в

неделю проводим общеукрепляющий комплекс с различными предметами и без таковых, один раз – круговая тренировка, один раз – коррекционный комплекс (профилактика плоскостопия, нарушений осанки, скалиоза), в конце недели игровая (старшая группа) или игры-эстафеты (подготовительная). У нас в группе собраны обширные картотеки комплексов различных видов гимнастик.

Нельзя недооценивать и *гимнастику пробуждения* после дневного сна. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня дошкольника важно придать ей оздоровительную направленность. Для облегчения протекания процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования мы используем музыкотерапию. Мы в своей работе используем различные ее варианты. Разминка в постели: дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лежа в постели выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего характера. Гимнастика «игрового» характера состоит из 3-4 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, создают различные образы («цветок», «кошечка», «буратино»). Целесообразно включать в гимнастику пробуждения упражнения для глаз, пальчиковую, дыхательную гимнастику, самомассаж. А заканчиваем гимнастику пробуждения пробежкой по массажным дорожкам – «Тренажерный путь». На этом «пути» находит свое место и солевая дорожка. Дети выполняют упражнения на всем пути от кровати до умывальника. Что дает нам гимнастика пробуждения? С ее помощью мы можем: устранить некоторые последствия сна (сонливость, вялость); увеличить тонус ЦНС; усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.); настроить ребят на рабочий лад. Несомненно, гимнастика после сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребенка, снижает последствия малоподвижного образа жизни.

В перерывах между занятиями обязательно проводится *двигательная разминка*. Ее цель: предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой.

Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть, способствует увеличению двигательной активности. В нее входят:

- «игры, которые лечат» (игровые упражнения на профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», игры босиком);
- Игры на динамическое, статическое равновесие и координацию;
- Релаксационные игровые упражнения;
- Игры на активизацию всех каналов восприятия окружающего мира;
- Логоритмические упражнения, речедвигательные игры;
- Элементы психогимнастики, мини-этюды;
- Офтальмогимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая и суставная гимнастика;
- Пластические этюды с музыкальным сопровождением;
- Самостоятельное детское двигательное творчество с атрибутами;
- Кинезиологические игры и упражнения;
- Хороводные игры с элементами упражнений на коммуникацию и сплоченность коллектива;
- Коррекционные игры на снятие психологических зажимов.

Оздоровительная ежедневная прогулка – одна из самых мощнейших закаливающих процедур. Но для того, чтобы она таковой стала педагогу необходимо постоянно менять виды деятельности детей. Прогулку с детьми мы начинаем с наблюдений в природе и пешей прогулки вокруг здания детского сада. И понаблюдали и поговорили, и физическую нагрузку получили. Обязательный элемент прогулки – подвижные и спортивные игры. Во-первых, игру можно рассматривать как закаливающий компонент прогулки, позволяющий способствовать оздоровлению детей, развивать выносливость. Во-вторых, как часть непосредственно образовательной деятельности, дающую возможность совершенствовать выполнение детьми основных видов движений. Обязательно включаем трудовые поручения, индивидуальную работу по совершенствованию основных видов движений, у ребят есть время и

возможность для самостоятельной двигательной активности. В заключение прогулки – спортивная ходьба или легкий бег.

Таким образом, реализация комплекса здоровьесберегающих технологий позволяет эффективно решать задачи сохранения здоровья различных категорий детей.

Список литературы:

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений.- М.: ТЦ Сфера, 2002.
2. Бабенкова Е.А. Оздоровительная технология для детей в образовательных учреждениях: метод. рекомендации. М., 2011
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии.-СПб.:Речь,2008
4. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. - ООО ТЦ «Сфера», 2001. -64с.
5. Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика.-М.,Гном-Пресс, 1998
6. Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. артикуляционная и пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. - М., «Издательство Гном и Д», 2007. -16с.
7. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. /В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
8. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. _М., Издательство «АСТ», 2004. -48с.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.: пос. для воспитателей и инструкторов по физ-ре.- М., Издательство «Гном и Д», 2003. – 128с.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика/Под ред. М.И.Буянова. – 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160с.