

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Светлячок»

ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».**

Воспитатель: Грачева О.Н.

Введение.

Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.
Ведь я его с пелёнок
Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом
Открыть боится - вдруг сквозняк,
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств и перечесть нельзя.
Не мальчик, словом, а страданье.
Вот так, порой, мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов - богатырей.
В. Крестов "Тепличное создание":

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания, головную боль, или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд. Много ли таких здоровых детей? Нет. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические данные: физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.

Древняя восточная мудрость гласит: «Человек в молодости тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги на то, чтобы выкупить здоровье. Но никому это пока не удавалось».

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Педагогическая общественность осознает, что и воспитатель может сделать для здоровья дошкольника много полезного, но не без участия родителей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны

личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании современного ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

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

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Воспитание у дошкольников осознанного стремления к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья, данного ему природой.

В детском саду перед нами стоит цель - это укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, развитие личности

ребенка. А главный фактор развития личности - активность, обеспечивающая приспособление организма к условиям окружающей среды.

Двигательная активность - необходимое условие, определяющее здоровье, физическую и умственную работоспособность ребенка. Двигательная активность ребенка - естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нем. Это способствует всестороннему развитию и воспитанию детей.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей. Основными, из которых являются:

- организация разных видов деятельности детей в игровой форме;
- построение образовательного процесса дошкольников;
- оснащение детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя, спортивного инструктора. Являясь участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы. В каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

Утро в нашей группе начинается с утренней гимнастики. Цель: создать у детей хорошее настроение, поднять мышечный тонус. Утренняя гимнастика проходит под музыку. Используем разные виды гимнастики: игровую, сюжетную, ритмическую. Преимущество проведения гимнастики под музыку заключается в том, что дети знают: нужно снять обувь и приготовиться к зарядке, если зазвучала знакомая мелодия или песенка. А те дети, которые еще не разделались, а находятся в раздевальной комнате, быстрее раздеваются и "включаются" в деятельность коллектива без слов. Это их дисциплинирует. Настроение у ребенка улучшается, капризы исчезают, поведение стабилизируется.

Утреннюю гимнастику делаем с предметами: флажками, кубиками, лентами. Особенно часто используем массажные мячи, с которыми проводим

корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы, а также массаж рук. Эти мячи мы называем "ежики".

В комплекс утренней гимнастики обязательно включаем упражнения на дыхание, которые необходимы для восстановления дыхания. Дыхательные упражнения способствуют полноценному развитию и являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. В конце занятия используем такие речевки:

- По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!
- Если день начать с зарядки, дальше будет все в порядке!
- Все у нас хорошо, все у нас в порядке,
- Потому, что по утрам делаем зарядку!

Дыхательная гимнастика.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. 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. Дыхательную гимнастику провожу в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Ежедневно проводим гимнастику после сна. Комплекс гимнастики после сна не должен дублировать утреннюю гимнастику. Гимнастику после сна мы проводим в постели и заканчиваем упражнениями на дыхание. Такая гимнастика носит игровой характер. Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 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 под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

Также после сна мы проводим самомассаж. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает

нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Затем переходим к прохождению по массажной дорожке (ребристой доске, ортопедической дорожке, пуговичной дорожке) и закаливающим процедурам (умывание прохладной водой). Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытье рук до локтя, растирание мокрой ладонью груди и тела. По окончании водной процедуры каждый ребенок самостоятельно вытирается полотенцем.

В отсутствие детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком. Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегченной одежде (при температуре не ниже 18-20 градусов). Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной комнате. Организуем дневной сон без пижамы (в майках), если температура в спальне составляет 18 градусов и выше. Температура под одеялом достигает 38-39 градусов, проснувшись, ребенок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 градусов. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата. Организуем полоскание рта, и горла водой после каждого приема пищи, постепенно снижая температуру на 1 градус, доводя до 18 градусов.

В свободное время (утром и вечером) рассматриваем иллюстрации о спорте, проводим беседу на тему « Забочусь о своем здоровье», проводим дидактические игры « Угадай вид спорта», « Сделай как Петрушка» и т.д.

Начиная со средней группы, проводим физкультурно-познавательные занятия:

- « Мы – юные силачи»;
- « Как стать сильнее волка»;
- « кто любит детей – драчунов»

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, мной меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка - дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. В течение дня неоднократно проводим различные подвижные игры, как в группе, так и на улице. Подвижные и спортивные игры проводим ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Кроме подвижных игр, в нашем детском саду мы широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений: бег, ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля, упражнения на полосе препятствий. Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

В перерывах проводится двигательная разминка. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся физкультминутки.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои

собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Физкультурные занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Серия занятий «Азбука здоровья». Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому.

Для этого у нас проводятся занятия, беседы, игровые упражнения, индивидуальная работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза - орган зрения», и т.д.

Активный отдых. При проведении досугов, праздников всех детей приобщаю к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняем двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используем те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм,

эстетичность в движениях. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Технология музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помню об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

Заключение.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21 века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Перечисленные современные виды здоровьесберегающих технологий применяются сотрудниками нашего детского образовательного учреждения в

ходе работы с детьми комплексно. Но результат был бы еще лучше, если бы прослеживалась некая взаимосвязь в решении данного вопроса между ДООУ и нашими родителями. Все, что мы делаем в детском саду, должно находить поддержку в семье.

Семья и детский сад связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДООУ и семьи, используем разнообразные формы работы:

- педагогические беседы на родительских собраниях;
- консультации;
- мастер-классы;
- участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями», «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т.д.).

Благодаря здоровьесберегающему направлению в моей работе у ребятшек сформировано осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности.

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.

Список использованных источников:

- Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДООУ, №3, 2002г., с. 21 – 27.
- Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

- Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
- Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
- Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
- Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.
- Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
- Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования утвержденный приказом Министерством образования и науки от 17.10.2013г. №1155