

«Применение здоровьесберегающих технологий в режимных моментах и на занятии»

Осеева Ольга Владимировна

«Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию и отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех его физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В. А. Сухомлинский

Одна из задач ФГОС ДОУ — охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. 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 нашей группе созданы условия, которые способствуют здоровьесбережению младших дошкольников. Разные виды деятельности организуются в игровой форме, группа оснащена оборудованием, игровыми пособиями, играми. Вся работа осуществляется комплексно в течение всего дня.

День начинается с утреннего приёма, когда дети, приходя в группу, расстаются с родителями до вечера. В этот момент важно выразить свою радость от прихода ребёнка в группу, улыбнуться, поприветствовать, ласково позвать его по имени. Обратить внимание на красивое платье, косички, игрушку, погоду на улице, отвлекая малыша и создавая благоприятный эмоциональный фон. Ребенок, входя в группу, отмечает себя на экране «Я пришел», наблюдая, сколько детей уже пришло, чувствуя свою индивидуальность и целостность с коллективом. Далее предложить подключиться к игре сверстников, посидеть на диванчике, посмотреть интересную книгу или провести индивидуальную работу, в зависимости от настроения ребенка.

В восемь часов мы с детьми собираемся в круг друзей, чтобы поприветствовать, друг друга, поиграть в пальчиковые игры: «Капуста», «Замок», «Мальчик — пальчик», «Моя семья». Игры с пальчиками тренируют мелкую моторику, стимулируют речь, развивают пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. А так же в подвижные игры малой подвижности «Пузырь», «Угадай, кто позвал тебя», «Принесли мы всем подарки»

Далее проходит утренняя гимнастика и вновь положительный настрой на день, а также у детей формируются ритмические умения и навыки, благодаря музыкальному сопровождению.

Умывание водой комнатной температуры, своего рода закаливающая процедура и массаж ладошек, пальчиков.

Завтрак, обед, полдник, любой приём пищи это короткие беседы о пользе продуктов, из которых приготовлены блюда и повторение правил этикета. «Овощи и фрукты – полезные продукты»; «Пейте, дети, молоко, будете здоровы»; «Кто хлеб бросает, тот силу теряет».

Во время самостоятельных игр реализуются основные потребности детей в движении, игре и общении, педагог наблюдает, подключается к игре, организует скучающих детей.

Физкультурные, музыкальные занятия также проходят в движении, в игровой форме. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на музыкальных занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Продуктивная деятельность способствует развитию навыков пальчиковой умелости, самостоятельности, мышления, внимания, уверенности в себе, в своих силах. «Я могу»; «Я научусь»; «Каждый имеет право на ошибку».

Гимнастика для глаз. Просмотрели вверх, на потолок, вниз, пальчик к носу — смотрим близко, пальчик далеко — посмотрели далеко, и ещё дальше в окно. Высоко — низко, далеко — близко. Мною подобраны упражнения для глаз в стихотворной форме, которые позволяют также, развивать внимание, речь детей.

Использование физминуток способствует снятию усталости, напряжения, переключения на другой вид деятельности, расслаблению.

В течение дня проводятся общие игры: хороводные, игры малой подвижности, они укрепляют социальное здоровье, а так же помогают педагогу отвлечь детей от самостоятельной деятельности и плавно перейти к запланированным режимным моментам или занятиям.

Прогулка способствует оздоровлению организма детей: свежий воздух, солнечные ванны, движение, взаимодействие друг с другом. На участке ДОУ происходит общение малышей с природой, наблюдение за явлениями природы, объектами живой и неживой природы, игры с природным материалом, закаливание. Во время прогулки детям прививаются трудовые навыки, воспитывается любовь к живому, родной природе, уважение к труду взрослых.

Во время одевания, раздевания нарабатываются навыки самостоятельности, аккуратности, уверенности в себе: «Я могу, я умею», навыков взаимопомощи: «Можно я тебе помогу?», умения обратиться с просьбой, умения договариваться. Всё это способствует укреплению социального здоровья детей. А использование алгоритма одевания помогает одеваться в правильной последовательности и не забыть о теплых вещах в холодный период.

Дневной сон, релаксация под специально подобранную музыку, способствует расслаблению, отдыху, сохранению, укреплению физического и психического здоровья. Гимнастика после сна проводится ежедневно после пробуждения детей 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках, его выполняют только те дети, которые проснулись на данный момент. Так как постепенный подъём никто не отменял. Подъём с поглаживанием, с девочками договариваемся, какую причёску будем делать, расчёсывание волос также способствует оздоровлению организма. А ходьба по массажным коврикам, способствует профилактике плоскостопия, воспитания правильной осанки, и закаливанию, когда малыши постепенно переходят из теплой спальни в групповую комнату с другим температурным режимом. Для профилактических целей каждым родителем были изготовлены массажные коврики с нашитыми пуговицами, а так же с разными наполнителями. Такая дорожка прекрасно массирует ступни детей, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом. Дети с

удовольствием ходят по ним в любое свободное время. Они легко стираются, так как при помощи молнии можно извлечь наполнитель и постирать оборудование.

Затем обширное умывание: руки до локтей, лицо, уши, шея.

После полдника массаж ладоней и пальцев в сухом бассейне, упражнения для дыхания с использованием игр и тренажеров, пальчиковая гимнастика, шнуровки, мозаики для развития мелкой моторики. В вечернее время после чтения сказок, дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать, используя персонажей кукольного театра, игрушки. Соблюдение гигиены в течение дня также способствует сбережению здоровья детей. Такие факторы, как выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима питания, режима дня.

Предметно-пространственная развивающая среда физкультурного уголка также является средством сбережения здоровья детей, так как способствует развитию личности ребёнка, является источником его индивидуальных знаний и социального опыта, обеспечивает физическую активность детей, является основой для их самостоятельной двигательной деятельности.

В наличии физкультурного уголка — гантели, кегли, кубики пластмассовые, мячи разных размеров, кольцоброс, массажёры, флажки, ленты, листочки. Для формирования правильной осанки — «Стена осанки», «Ростомер». Разработаны картотеки: гимнастики после сна, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, артикуляционная, пальчиковые игры.

Общение с родителями в вечернее время. Дети радуют родителей своими работами по рисованию, аппликации, лепке, конструированию, делятся своими успехами. Одобрение родителей ещё один фактор эмоционального здоровья ребёнка.

Информационная работа с родителями через папки раскладушки, папки-передвижки, информационные стенды, родительские собрания, консультации, беседы в течение утреннего приёма и в вечернее время, также является здоровьесберегающим фактором.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья детей. А у детей становление знаний и умений, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, осознание необходимости заботы о своем здоровье.