

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

Дровникова Ольга Викторовна

воспитатель

МАДОУ «ЦРР – Д/С №35 «Родничок»

г. Губкин, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ В ДЕТСКОМ САДУ

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема здоровьесберегающей деятельности в работе с детьми с тяжёлыми нарушениями речи в детском саду. Автор приходит к выводу, что по данным медицинской статистики, более чем у 30% детей дошкольного возраста имеются те или иные заболевания и возрастают нарушения в их речевом развитии. И поэтому в группах компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи приоритетным направлением является сохранение и укрепление здоровья с обязательной коррекцией недостатков речевого развития, базирующихся на анализе внешних действий, мониторинге здоровья ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, укрепление здоровья, волевые усилия, регуляция допустимой нагрузки.

С чем встречается ребёнок при попадании в группу? Это предметно-развивающая среда, позволяющая решать конкретные образовательные задачи, вовлекать детей в процесс познания и усвоения навыков и умений, повышать двигательную активность в течение всего времени пребывания в группе.

Достаточное внимание в режиме дня необходимо уделять проведению *закаливающих процедур*, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является *прогулка*. Это один из важнейших режимных моментов, во время

которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат *подвижные игры и физические упражнения* на улице. Эти виды деятельности используются в виде разнообразных движений: бег и ходьба, прыжки, метание, бросание, ловля мяча и т. д. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать каждый день с *утренней гимнастики*. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Все мы знаем, что потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Поэтому при выборе подвижных игр и игровых упражнений необходимо соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулировать допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, проводятся *физкультминутки*, которые повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, снимают психоэмоциональное напряжение.

У большинства детей с задержкой речевого развития наблюдаются отклонения в формировании тонких движений пальцев (движения неточные, нескоординированные). Для этого очень полезны *пальчиковые игры*, в ходе которых у него развивается внимательность, способность сосредотачиваться и развивается у ребёнка речевой центр.

Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; указательного пальца – положительно воздействует на состояние желудка; массаж среднего – на кишечник; массаж безымянного – на печень и почки, массаж мизинца – на сердце.

Целесообразно в группе использовать уголок «Умелые пальчики», в котором необходимо использовать и нетрадиционный материал:

- капроновые веревки для завязывания узлов и плетения;
- кистевые эспандеры – для развития мышечной силы кисти;
- прищепки бельевые – для развития координации движений пальцев рук;
- щетки для волос, мыльницы типа «травка» – для массажа и самомассажа;
- мозаики из пробок от пластиковых бутылок и коробок от сока; клавиатура от компьютера, кнопочные телефоны – для развития дифференцированных движений пальцев рук;
- «сухие бассейны» – емкости, наполненные горохом и фасолью, игрушками из «киндер-сюрпризов» – для самомассажа кистей;
- моталки, веревки с ручками на концах – для выработки координации вращательных движений.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится *гимнастика после дневного сна*, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию 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.

Так же сохранению здоровья ребёнка-дошкольника способствует и положительный эмоциональный фон. Ведь от того, какое настроение преобладает в данный момент, зачастую зависит общее самочувствие всего организма в целом. Поэтому необходимо уделять особое внимание и такому фактору, влияющему на

сохранность здоровья воспитанников как эмоциональное благополучие. Здесь здоровьесбережение прослеживается в создании психоэмоционального комфорта на занятии: позитивном эмоциональном настрое воспитателя; доступности учебного материала; конструктивном взаимодействии педагога и детей; профилактики утомления; поддержке ребенка в случае затруднения и озвучивании его успешности («Сегодня ты старался как никогда!», «В другой раз ты сделаешь еще лучше»); адекватной похвале детей («Сегодня мы сделали это немного качественнее», «Мы научились! Мы выполнили! Мы справились!»). Личностные и межличностные отношения воспитанников также оказывают существенное влияние на психическое и психологическое состояние ребёнка. Необходимо организовать такие игры, содержание которых помогает ребёнку проникнуть в мир переживаний, умение жить со всеми в мире, дружбе, чувствовать других людей, испытывать желание разделить с ними радость, помочь в беде. Таким образом, позитивный эмоциональный фон, создаваемый педагогами, непосредственно оказывают влияние на благополучие ребёнка и психологическое здоровье воспитанников в целом.

Огромное влияние на укрепление здоровья детей имеет музыка, *музыкотерапия*. Музыка действует особенно на гиперактивных детей, повышает у них интерес к окружающему миру, дети становятся более спокойными и исцеляются от болезней.

В группе необходимо создать *уголок здоровьесбережения*, в котором находится оборудование для самостоятельных занятий спортом: самодельные тренажеры для развития дыхания, «дорожки здоровья», нетрадиционное физкультурное оборудование, игры по закреплению знаний о строении человеческого тела и ОБЖ.

Список литературы

1. Деркунская В.А. Сотрудничество детского сада и семьи в воспитании культуры здоровья дошкольников / В.А. Деркунская // Дошкольная педагогика. – 2006. – №5. – С. 48–49.

2. Пралеска: Программа дошкольного образования/ Е.А. Панько и др. – Минск: НИО; Аверсев, 2010. – С. 15.

3. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду / М.Н. Кузнецова. –М.: Аирис, 2008. – С. 57.