

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

Проскурина Татьяна Евгеньевна

воспитатель

Капаева Елена Николаевна

воспитатель

МАДОУ «Д/С КВ №32 «Журавушка»

г. Губкин, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Аннотация: в данной статье авторы отмечают, что в работе с дошкольниками с нарушением зрения основной задачей является сохранение здоровья. Исследователями раскрываются разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление жизнедеятельности воспитанников.

Ключевые слова: зрительная гимнастика, пальчиковые игры, самомассаж.

Забота о сохранении здоровья детей, культивирования здорового образа жизни занимает в настоящее время приоритетные позиции, стоящие перед педагогами дошкольного образования. Именно эти задачи являются приоритетными в Законе «Об образовании» и отражены в Федеральных государственных стандартах к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленной на укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «Здоровьесберегающие технологии».

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период пребывания в ДООУ, сформировать необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни и научить использовать полученные знания в жизни.

В нашем муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении функционируют 10 групп, из них 2 группы компенсирующей направленности для детей с нарушением зрения. Для дошкольников созданы коррекционно-компенсаторные условия успешного воспитания и обучения: ортоптический кабинет, физкультурный зал, бассейн, предметно-развивающая среда в группах и в учреждении.

Коррекционно-образовательный процесс в группе ориентирован на здоровьевосстановление и свободное развитие личности.

В режиме дня предусматриваем разнообразную деятельность по укреплению здоровья в соответствии с интересами, потребностями детей, времени года и состояния здоровья.

Утренняя гимнастика начинается с разогрева организма посредством движений. Комплекс составляем так, чтобы движения были направлены на разминку всех суставов организма, позвоночника, различных групп мышц.

В комплекс разминки включаем пальчиковые игры с элементами самомассажа.

Большие возможности в здоровьесбережении представляет дыхательная гимнастика, как профилактика простудных заболеваний (5 минут в проветриваемом помещении).

Здоровье и движение – два взаимосвязанных компонента жизни любого человека, а ребенка в особенности. Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. Двигательная активность ребенка увеличивает энергетические резервы организма.

Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития

Ежедневно во время перерыва между деятельностью детей проводим двигательную разминку, оздоровительные минутки, куда включаем гимнастику для глаз, имитационные движения, элементы самомассажа, упражнения для рук, стоп, осанки. Чрезвычайно важно для сохранения зрения правильно организовать физкультминутки и перерывы.

Во время организованных занятий осуществляем индивидуальный подход к каждому слабовидящему ребенку в зависимости от зрительного дефекта, применяем коррекционно-развивающие задания. Нельзя забывать: что ребенок с амблиопией выполняет задание при заклеенном лучшем глазе в условиях, когда нагрузка падает на плохо видящий глаз. При рассматривании сюжетных картинок предоставляем возможность рассмотреть ее более длительное время, а детям с низкой остротой зрения – вблизи. Все это помогает увидеть изображение в целом, затем разобрать его по частям.

Для сохранения зрения, уменьшения болезненных проявлений, а также для профилактики утомления глаз включаем упражнения для отдыха.

Глазки бегают по кругу, влево – вправо, вверх и вниз...

Зрительная гимнастика для детей с нарушением зрения – норма и правило жизнедеятельности. Систематически используем в работе элементы методики сенсорно-координаторных тренажей В.Ф. Базарного, которая предусматривает синхронно сочетающиеся движения головы, глаз, туловища. У детей с нарушения зрения глазодвигательные упражнения вызывают сложность, у них пространственные понятия формируются с трудом. В связи с чем применяем массаж глаз и ряд упражнений: «глазки по кругу, пальминг, прищепочки». Многие дети самостоятельно выполняют комплекс для глаз по демонстрационному плакату.

Игровой самомассаж *кистей* рук – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, а также средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, то улучшается функциональное состояние внутренних органов. Игровой самомассаж – уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в

мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных на коже, одновременно в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны) поступает информация, которая оказывает тонизирующее воздействие на ЦНС.

Уложили дятла спать в деревянную кровать, он в кровати всем назло продолбил себе дупло. (Поколачивание ладони кончиками сложенных в щепоть пальцев.)

Игровой самомассаж способствует снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности.

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу, поздороваюсь с ним сильно, и вытягивать начну...

Внедрение в ДООУ здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание для закаливания, сохранения и укрепления здоровья детей. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат. Бассейн полезен всем: вялые здесь становятся бодрее, слишком резвые – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

Работу по укреплению здоровья осуществляем в тесном контакте со специалистами ДООУ и родителями наших воспитанников.

Зрение – великая ценность, ухудшение его происходит незаметно и безболезненно. Педагоги и родители внимательно присматриваются к поведению детей и помнят, что основной задачей является профилактика и сохранение зрения у детей 4–7 лет.

Главный результат нашей работы – это укрепление здоровья детей и подготовка воспитанников к новой социальной ступени – школьной жизни.

Список литературы

1. Бардышева Т.Ю. Умелые пальчики [Текст] / Т.Ю. Бардышева. – М.: Мир книги, 2008.

2. Плаксина Л.И. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения) [Текст] / Под редакцией Л.И. Плаксиной. – М., 2003.

3. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, пальчиковой гимнастики [Текст] / Н.В. Нищева. – СПб.: Детство-Пресс, 2012.

4. Смирнова Г.А. Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе с детьми с нарушением зрения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://indigo-mir.ru/zdorovesberegayushhie-texnologii-v-korrekcionnoj-rabote-s-detmi-s-narusheniem-zreniyal>