

Перевозчикова Ольга Александровна

воспитатель

МКДОУ №7 г. Мирного Архангельской области

г. Мирный, Архангельская область

ЗДОРОВЬСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

***Аннотация:** одним из самых важных направлений в работе с дошкольниками является укрепление и сохранение их здоровья. В статье представлен материал, который показывает важность здоровьесберегающих технологий, используемых в практике воспитания детей дошкольного возраста. На примере использования «Тропы здоровья» в дошкольном учреждении показано, как, приложив сравнительно немного усилий и средств, добиться эффективного физического, а также познавательного воспитания детей.*

***Ключевые слова:** физическая культура, тропа здоровья, оздоровительная работа, лечебно-профилактическая работа, здоровьесберегающие технологии, педагоги, здоровье, дошкольники, закаливание, педагогическое воспитание.*

«Жизнь есть движение» – эти слова принадлежат французскому Философу Вольтеру.

Общеизвестно, что важная роль в воспитании здорового поколения принадлежит физической культуре. Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным. Исследования последних лет показали, что во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

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, у него нет хронических заболеваний. Много ли таких здоровых детей? Нет!

Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного валеологического образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Физические упражнения с раннего возраста закладывают мощный фундамент здоровья ребенка на всю последующую жизнь. Особое внимание я уделяю двигательной активности детей на свежем воздухе. Лето – любимое время года детей, поскольку именно в этот период большую часть времени они проводят на свежем воздухе. К сожалению, не у всех есть возможность выехать за город или к морю. Но зарядиться энергией на весь год и позаботиться о здоровье можно и в детском саду. Благодаря созданию на территории детского сада тропы здоровья, дошкольники не только получают удовольствие от игр на свежем воздухе, но и закрепляют навыки здорового образа жизни. Создание «Тропы здоровья» позволило проводить с детьми оздоровительную работу через игровую деятельность.

«Тропа здоровья» начинает функционировать во второй половине июня, когда дневная температура воздуха устанавливается от + 18°C и нет ветра. Начиная с трёхлетнего возраста на протяжении всего летнего периода, ребята выполняют различные по продолжительности прогулки на тропе. «Тропа здоровья» расположена в южной части территории ДОО. На территории «Тропы здоровья» дети могут играть в одних плавках, получая световоздушные ванны, которые являются мягкой закаливающей процедурой. Как известно, солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные силы детского организма, лучше становится самочувствие и сон.

«Тропа здоровья» делится на участки от 1 м, которые имеют разное покрытие: большая часть поверхности «Тропы здоровья» представляет собой: травяной покров, песчаную поверхность, гальку разного размера, поверхность, покрытую бутовым камнем, еловыми шишками, вкопанными деревянными пеньками.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми мною была разработана система профилактической работы, приемы закаливания:

- ходьба по разным рельефным поверхностям с дыхательной гимнастикой;
- хождение босиком по траве;
- принятие солнечных и воздушных ванн с одновременным выполнением ОРУ;
- принятие ножных ванн с выполнением упражнений «топтанье»;
- выполнение упражнений на осанку;
- выполнение закаливающего, точечного массажа.

Одним из традиционных методов закаливания человека, известных с древности и широко практикуемых во многих странах, является босохождение. Одним из методов закаливания, является принятие ножных ванн – «топтанье» в воде. Ребенок погружает ноги в бассейн с водой, начиная с температуры 26–28°C и постепенно снижая ее через каждые 10 дней на 1°C, доводя ее до 15°C. Длительность приема первых ванн – не более 1 минуты, постепенно увеличивая время принятия процедуры до 5 минут. Во время ванны рекомендуется слегка двигать пальцами ног и стопами, выполнять «топтанье» в воде. После ванны ноги тщательно вытирают досуха, особенно в межпальцевых промежутках. Ножные ванны целесообразно проводить незадолго до сна.

При организации работы на тропе здоровья планирую дыхательные упражнения, которые способствуют:

- повышению общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, «Тропа здоровья» задействуется максимально в течение дня. На ней дети выполняют следующие упражнения:

– упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку; перекаты с пятки на носок; ходьба на внутреннем своде стопы; «Утиная ходьба» (ходьба в полуприсяде); «Журавль на болоте» (ходьба с высоким подниманием бедра);

– упражнения с предметами, различными приспособлениями: ходьба по гимнастической скамейке, мостику; ходьба и бег по гальке, шишкам, ходьба с препятствиями (бревна, пеньки,); захват предметов стопами ног. Всё это позволяет проводить занятия с детьми в интересной и игровой форме.

«Тропа здоровья» используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. На информационном стенде, размещаются полезные материалы для родителей: «Если у ребенка плоскостопие», «Какие упражнения нужны Вашему ребенку», «Мама и папа, поиграйте со мной». Родители и педагоги могут с удовольствием проводить вечерние часы на «Тропе здоровья», выполняя рекомендации по восстановлению сил после тяжелого рабочего дня:

- посидеть на скамейке 2–3 мин с закрытыми глазами;
- вытянуть ноги, распрямить спину, отвести руки назад;
- сделать несколько дыхательных упражнений;
- походить босиком по песку, траве;
- покатаь шишки ступнями ног;
- полюбоваться красотой цветущих растений.

Систематическое проведение занятий на «Тропе здоровья» показало, что дети хорошо чувствуют себя, всегда эмоционально положительно настроены, с радостью ждут предстоящего занятия.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. – М.: Сфера, 2008.
2. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5. – М.: Сфера, 2008.
3. Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М., 2007.

4. Никонорова Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж, 2007.
5. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет. – М.: Сфера, 2008.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. – М., 2008.
7. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». – Волгоград, 2007.
8. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: Методическое пособие Ч. 1. – М.: Воспитание дошкольника, 2008.
9. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве. – М.: Просвещение, 2007.
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.
11. Баландина В. Формирование правильной осанки // Дошкольное воспитание. – 1984. – №2. – С. 35–38.
12. Сулимцев Т. Выявление и профилактика плоскостопия у дошкольников // Дошкольное воспитание. – 1986. – №6. – С. 13–14.
13. Саргисян А. Детское плоскостопие и косолапость (профилактика и коррекция // Дошкольное воспитание. – 1991. – №7. – С. 19–26.
14. Борисова М. Малоподвижные игры // Здоровье дошкольника. – 2009. – №3. – С. 15–19.
15. Шипулина Ю.Н. Тропа здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib2.znate.ru/docs/index-317263.html> (дата обращения: 27.07.2017).