

Поленчик Ирина Евгеньевна

воспитатель

Шуткина Наталья Константиновна

воспитатель

Шульгина Людмила Михайловна

воспитатель

АНО ДО «Планета детства «Лада» – Д/С №201 «Волшебница»

г. Тольятти, Самарская область

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос о здоровьесберегающих технологиях, которые могут применяться воспитателями в работе. Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, развитие дошкольников.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Помочь вырасти ребёнку здоровым – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение, в условиях детского сада, здоровьесберегающих технологий.

Цель применения здоровьесберегающих технологий в условиях дошкольного общеобразовательного учреждения – сохранение и укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и формирование у воспитанников мотивации к ведению здорового образа жизни.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

1. Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре. Формы проведения разнообразны.

2. Культура здоровья.

Материал включается в НОД. Расширяет знания о влиянии физических упражнений на организм, о строении организма, о безопасности жизни.

3. Плавание. Занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма детей. Улучшает обмен веществ, общее физическое состояние детей. Вода придает оздоравливающий эффект.

4. Утренняя гимнастика. Включает в себя гимнастические упражнения с предметами или без них. Название комплексов упражнений: «В нашем городе праздник», «В осеннем саду», «Ах ты зимушка – зима», «Мы смелые, умелые», «Мы дружные ребята», «Мы будущие олимпийские чемпионы».

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1. Подвижные и спортивные игры. Все игры подбираются в соответствии с возрастом и местом их проведения. Проводятся ежедневно во всех возрастных группах.

2. Релаксация. Развивает умение детей расслабляться, успокаиваться. Упражнения выполняются в спокойной обстановке, с закрытыми глазами. Используется классическая, спокойная музыка, различные звуки природы: пение птиц, шум моря и т. д.

3. Динамическая пауза. Рекомендуется для профилактики утомления для детей всех возрастных групп.

4. Пальчиковая гимнастика. Проводится в любое удобное время, в рифмованной стихотворной форме. Например, «Апельсин», «Где обедал воробей», «Машина каша», «Повар», «Помощники», и другие. Рекомендуется всем детям, но особенно тем, у кого проблемы с речью.

5. Гимнастика для глаз. Способствует снятию утомлению глаз, расслаблению мышц лица, предупреждает переутомление и развитие глазных болезней. Используется показ воспитателя или наглядный материал. А также стихи: «Послушные глазки», «Стрекоза», «Кошка», «Лучик солнца», «Самолет».

6. Дыхательная гимнастика. Перед проведением гимнастики напоминаем о гигиене полости носа. Проводим в проветренном помещении. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Используется в различных формах физкультурно – оздоровительной работы. Вот такие мы проводим: «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Часики», «Ветер», «Регулировщик».

7. Гимнастика-пробудка. Обеспечивает плавный переход от сна к бодрствованию. Проводится ежедневно после дневного сна. Форма проведения: упражнения на кроватях, упражнения на массажных ковриках в разном темпе, хождение босиком по дорожкам Здоровья, обширное умывание. Каждый месяц разный комплекс: «Зайки», «Веселые котята», «Разные зверята».

8. Гимнастика корригирующая. Проводится инструктором по лечебной физкультуре и в индивидуальной работе. Для индивидуальной работы составлены комплексы упражнений по диагнозу детей. Примерная тематика комплексов лечебной физкультуры: «На полянке», «В деревне», «Поиграем с солнечным зайчиком», «В гостях у Айболита», «Ищем клад» и т. д.

9. Гимнастика ортопедическая. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорно-двигательного аппарата. Для этого используются карточки с индивидуальными заданиями.

На каждый месяц составлена циклограмма оздоровительных приемов.

Коррекционные технологии:

1. Технологии воздействия цветом. Обращается внимание детей на цветовую гамму группы, интерьеры дошкольного учреждения.

2. Технологии музыкального воздействия. Используются в качестве вспомогательных средств, как часть других технологий, для снятия напряжения.

Список литературы

1. Виноградова Н.А. Физическое развитие дошкольников. Ч. 1. Охрана и укрепление здоровья: Учебное пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-синтез, 2009.