

Колотилина Наталья Вячеславовна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №67 «Аистёнок»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в этой статье говорится о комплексе мероприятий, направленных на сохранение, укрепление и развитие физического здоровья детей младшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительная работа, дыхательная гимнастика, физические упражнения.

Физическая культура занимает важное место в общечеловеческой культуре – «Здоровый образ жизни», «Физическая культура личности», «Физкультурная образованность» – эти словосочетания. Всё чаще входят в нашу повседневную жизнь, составляет её неотъемлемую часть. Великая ценность каждого человека – здоровье, оно немислимо без систематических занятий физическими упражнениями. Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы от 0 до 7, закладывается фундамент здоровья, формируются личные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Решения проблемы снижения общей заболеваемости возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы, проведение неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей.

В группе младшего дошкольного возраста необходимо создать систему физкультурно-оздоровительной и профилактической работы, которую постоянно нужно совершенствовать. Все необходимые условия для укрепления здоровья детей в ДОУ есть: физкультурный зал, дорожки здоровья, спортивное оборудование атрибуты для игр, фитобары и т. д. Физическое здоровье малышей неразрывно связано и с эмоциональным благополучием, поэтому в группах необходимо организовать уголки уединения.

Система здоровьесберегающих технологий в работе с детьми включает в себя физкультурно-оздоровительные мероприятия. Для профилактики заболеваемости в группе необходимо проводить хорошо известную всем традиционную гимнастику после дневного сна. С учётом индивидуальных особенностей детей, включая щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной гимнастикой, профилактикой нарушения осанки, плоскостопия., упражнениями для глаз.

Комплексы оздоровительной гимнастики после сна состоят на две недели, за это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года. Необходимы и регулярные физкультурные занятия. В современных детских садах имеются все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях. В специально оборудованном зале со всеми атрибутами и инвентарём.

Занятия должны организовываться в игровой форме, немного фантазии – и достаточно сложная для малышей деятельность превращается в увлекательно дело. Для хороших результатов в усвоении детьми движений, необходимо использовать разные способы на одном занятии (чтобы они сменяли или дополняли друг друга). Во время занятий необходимо учитывать разную степень их подвижности, дифференцированно подходить к дозировке физических упражнений, Детей любой степени подвижности заинтересовываем путём обыгрывания пособия, используем игровые методы. В методике занятий с малышами главное заключается в определении величины необходимой физической нагрузки с учётом индивидуального развития и состояния здоровья каждого ребёнка. Особенно эффективными для улучшения и укрепления здоровья считаются дыхательные упражнения. Дыхательная система детей не совершенна, поэтому, чем меньше ребёнок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежна, воспаляющая, даже под действием частиц пыли: при этом и без того узкие ходы становятся ещё уже, и ребёнку становится трудно дышать. Поэтому

прежде, чем проводить дыхательную гимнастику хорошо проветриваем помещение. В чистом воздухе меньше микробов и уменьшается риск заболеваний.

Дыхательная гимнастика в младшем дошкольном возрасте преследует следующие задачи:

- повышение общего жизненного тонуса и сопротивляемости, закалённости и устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы;

- развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо и кровообращения в лёгких улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым или усиленным выдохом. Этого легко достичь произнесением гласных звуков, шипящих согласных. Такие дыхательные упражнения проводятся в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолёт, стучат колёса поезда и т. д.)В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, игрушек. Контролируем, чтобы вдох у детей происходил только через нос.

Важным факторов здоровьесберегающих технологий считается работа с родителями. Для поддержки «обратной связи» с семьёй, необходимо воспользоваться такой формой взаимодействия, как система домашних заданий. Живой интерес педагога к успехам каждого ребёнка – залог конструктивного диалога родителями и фактор оценки деятельности воспитателя. Во время формулировки задания на дом необходимо объяснить родителям, почему необходимо выполнять те или иные упражнения. Беседуя с родителями о достоинствах или недостатках ребёнка, о результатах выполнения тех или иных заданий, прибегаем к примерам, описанным в литературе, не сравниваем конкретного ребёнка с другими детьми в группе, потому что мера здоровья и развития ребёнка строго индивидуальна. Что хорошо и нормально для одного, не всегда целесообразно и полезно для другого. Используя данный комплекс здоровьесберегающих технологий, можно добиться определённого прогресса в вопросе укрепления и здоровья детей дошкольного возраста

Список литературы

1. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.

2. Лушникова Г.М. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми младшего дошкольного возраста / Г.М. Лушникова, О.Н. Сеньюкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://doshvozzrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie18.htm> (дата обращения: 22.01.2019).