

Какуева Ирина Петровна

воспитатель

Малахова Наталья Евгеньевна

воспитатель

Гранкина Ирина Генадьевна

воспитатель

Баскакова Оксана Леонидовна

воспитатель

МАДОУ «Д/С №11 «Звёздочка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОГО САМОМАССАЖА И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация: статья посвящена вопросам укрепления здоровья детей. В действующем Законе «Об образовании» первоочередной задачей является – здоровье человека и свободное развитие личности. Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

Ключевые слова: дошкольники, самомассаж, дыхательная гимнастика, здоровьесбережение, закаливание, игра.

Согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года одним из приоритетов государственной политики в области воспитания является создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности. Основным направлением развития воспитания в области физического воспитания и формирования культуры

здоровья является формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

В рамках реализации опыта работы по теме: «Укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством игрового самомассажа и дыхательной гимнастики» нами были разработаны основные направления в развитии физического воспитания и формирования культуры здоровья у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Наблюдая за воспитанниками и анализируя данные адаптации и посещения ДОУ детьми группы разного возраста, мы сделали вывод, что большую часть заболеваний составляют болезни органов дыхания. Изучив причины возникновения и методологические аспекты организации педагогической работы по оздоровлению дошкольников, передовой опыт детских садов России, предложили оптимизировать образовательные мероприятия в течение дня, согласно недельной занятости воспитанников, введением дополнительных мероприятий, направленных на укрепление иммунитета и оздоровление дошкольников.

В связи, с чем был организован круглый стол с участием педагогов детского сада, врачей педиатров, родителей воспитанников, где было принято решение ввести в совместную образовательную деятельность дополнительные оздоровительные мероприятия.

В поисках эффективных методов, способствующих сохранению и укреплению здоровья дошкольников, мы обратились к здоровьесберегающим образовательным технологиям. Это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры.

Цель данных технологий – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать

задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В частности, выделили технологии обучения здоровому образу жизни (самомассаж) и здоровьесбережения (дыхательная гимнастика) направленные на развитие потребности к здоровому образу жизни; сохранения и стимулирования здоровья. Данные виды деятельности, возможно, использовать в разных формах организации педагогического процесса, их организация не требует особых материальных условий.

Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма, нервной системы. В тоже время дыхательная гимнастика играет ведущую роль в активизации иммунитета и общего укрепления организма. Чтобы выработать привычку делать массаж и упражнения регулярно, создаём такие условия, при которых дети будут стремиться выполнять самостоятельно без напоминания. Поэтому, процесс упражнений должен быть для детей в удовольствие, не причинять неприятных ощущений, вызывать положительные эмоции, последовательность выполнения должна легко запоминаться.

Анализируя литературу по проблеме, мы выделили игровой метод как наиболее подходящий для достижения поставленной цели, т. к. он придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Игровые элементы влияют на становление мотивов деятельности дошкольника, а действия формируют необходимые умения.

В работе с воспитанниками мы используем индивидуально подобранные комплексы дыхательной гимнастики и самомассажа (адаптированный вариант А. Уманской и К. Динейки), которые разработаны для дошкольников и активно используются с учётом специфики индивидуальных особенностей детей. Как правило, мероприятия сопровождаются стихотворениями, потешками или сказ-

ками. Такая организация оздоровительной деятельности вовлекает ребёнка в игру, которая на данном этапе развития опирается на принцип активности ребёнка, характеризуется высоким уровнем мотивации и определяется естественной потребностью дошкольника.

Таким образом, использование в педагогическом процессе дыхательной гимнастики и игрового – самомассажа позволяет снизить заболеваемость воспитанников.

Реализацию данной цели было решено организовать в нескольких направлениях: работа с воспитанниками, с родителями. Ознакомление с техникой проведения дыхательной гимнастики и самомассажа предполагает создание определенных педагогических условий, которые на разных возрастных этапах дошкольного детства способствуют формированию осознанного подхода детей к сохранению и укреплению своего здоровья. Сформирован комплект пособий и материалов, где основной дидактической единицей является игра.

Работа по формированию осознанного отношения к здоровью у детей дошкольного возраста строится с учётом принципов здоровьесберегающих технологий:

- принцип «не навреди»;
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармоничного развития;
- системности и последовательности;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной активности здоровьесберегающего процесса.

Особое внимание уделили требованиям к организации условий проведения дыхательных упражнений: ежедневно в хорошо проветренном помещении, в

соответствии разработанного режима дня, исключая 20–30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи. Во время основной образовательной деятельности уделяем от 3 до 6 минут в зависимости от возраста. Длительность одного сеанса самомассажа составляет 5–10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 4–6 раз. В один сеанс самомассажа включено лишь несколько приемов и способов его выполнения. Перед проведением самомассажа дети принимают спокойную расслабленную позу. Проведение движений происходит под специально подобранную музыку в медленном темпе или под стихотворный текст. Все движения направлены на получение удовольствия.

Выполняется самомассаж только чистыми, сухими теплыми руками, с коротко остриженными ногтями, обращая внимание воспитанников на противопоказания: лихорадочные состояния, воспалительные процессы, конъюнктивиты, заболевания кожных покровов и головы, увеличенные лимфоузлы.

Работа по формированию осознанного отношения к укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям через самомассаж и упражнения дыхательной гимнастики способствует тому, что дети имеют устойчивую мотивацию к сохранению своего здоровья, более ответственно подходят к выполнению упражнений, имеют представления об их влиянии на организм, стараются укрепить своё здоровье.

Мы пришли к мнению, чтобы дети росли здоровыми, полноценными гражданами своей страны им нужно показать ценности здорового образа жизни: здоровое питание, соблюдение режима двигательной активности и гигиены, а также научить пользоваться технологиями, укрепляющими здоровье.

Дети активно проявляют свою позицию в деятельности: стремятся вести здоровый образ жизни, грамотно рассуждать, отстаивать свою точку зрения, аргументировать, доказывать, пропагандировать физическую культуру. Имеют

представления о профессиях, связанных с сохранением и укреплением здоровья.

Таким образом, организация деятельности по укреплению здоровья детей дошкольного возраста посредством игрового самомассажа и дыхательной гимнастики в нашем детском саду решает ряд образовательных задач, снижает заболеваемость, развивает активную позицию воспитанника, который стремится следить за своим здоровьем и использовать технологии здоровьесбережения.