

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 ДООУ 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.