

Консультация для воспитателей «Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками»

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически.

Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте применяют следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- лечебная физкультура;
- подвижные и спортивные игры;
- массаж;
- самомассаж;
- психогимнастика;
- сухой бассейн и др.

Ежедневно в своей работе с детьми можно использовать такую форму, как *пальчиковые игры*, что является мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками.

Коррекционные физминутки – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т. к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладочки”, “Цветы”).

Для укрепления зрения можно проводить *зрительные паузы*, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз можно проводить несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.

Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

- Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
- Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.
- Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.

Наряду с традиционными формами работы можно использовать *самомассаж от простуды* (автор А. И. Уманская). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. В группе есть картотека схем этих точек, а также детей знакомим с лечебными точками на утренней гимнастике и на занятиях. Массаж делаем 1-2 раза в день.

Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; издадим шум водопада).

Часто используем минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;
- посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Интересно такое закаливание, как “Ручеёк”. Ведь закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные

возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочкам, камушкам (для профилактики и коррекции плоскостопия). Затем переступают из одного таза в другой, задерживаясь в каждом 4-5 секунд. После этого дети ходят по дорожкам до высыхания ног. Каждый таз наполнен водой разной температуры, с разницей в 2-3 градуса, начиная с 40 градусов. В первом – вода с раствором марганцовки, во втором и третьем – вода чистая, но с другой температурой, в четвёртом – на дне выложены мелкие камешки. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни можно ежедневно используем “Гимнастику маленьких волшебников”. Дети здесь не просто “работают” - они играют, лепят, мнут, разглаживают своё тело, видя в нём предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т. д., ребёнок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, всё это развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети выполняют в любое свободное время от занятий.

В течение дня можно найти минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Мелодии используют на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна («Звуки леса»).

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- Экскурсии;
- Походы;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Водные процедуры;
- Фитотерапия;
- Ароматерапия;
- Витаминотерапия
- Закаливание
- Бассейн и др.

Через экскурсии в лес, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. В лесу дети могут получить солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Большой оздоровительный эффект имеет “*Ароматерапия*” - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Так запахи могут вызвать радость, возбуждение, спокойствие, вдохновение. Родителям могутшить “волшебные мешочки”. Эти мешочки висят в изголовье на кровати ребёнка. Дети

во время сна вдыхают полезные запахи. В процессе дыхания дети лежат спокойно и наслаждаются ароматами трав:

- запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус;
- запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы;
- запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт;

Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника родители приносят из леса, и ставим в приёмной, спальне для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух). Перед приходом детей в детский сад опрыскивать группу маслом ромашки, герани, что действует на детей успокаивающе. Предлагать детям вдыхать кедровое, лимонное, камфорное масло – организм стимулируется этими ароматами. В группе можно сделать “Волшебный колодец”. Родители могут принести: свежую ягоду, морковь, яблоки. Всё это рассмотреть, определить на запах, на вкус. Объяснить, что всё это полезно для здоровья человека и заменить “конфетку” на стакан ягодного напитка, на морковный сок, на ягоду. Оздоровительные силы природы активизируют биологические процессы в организме ребёнка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления.

Вместе с родителями можно создать в группе “Уголок здоровья”, где будут находиться: осиновые плашки, грецкие орехи, разнообразные запахи (ароматерапия, кора, бусы, чётки, бумага, схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т. д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются.

- - Цветные камушки, листочки – приготовлены для удовольствия, радости, тепла.
- - Губки, бумага – для снятия стресса.
- - Шарик, массажеры – для развития мелкой моторики и т. д.

В уголке здоровья можно собрать книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью. Оформить дидактические игры: “Структура человеческого тела”, “Спорт – это здоровье”, “Чистим зубы правильно”, “Бережём уши” и т. д. Все эти игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляют культурно – гигиенические навыки, заставляют задумываться о здоровье.

Известно, что гигиенические средства также содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма: личная гигиена; проветривание; влажная уборка; режим питания; сон; правильное мытьё рук; обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни; ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления; обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т. д.

Все навыки, умения, привычки можно закреплять и успешно использовать в работе с детьми в *валеологических и экологических проектах*. Работа по проектам: “Начни с зарядки”, “Чистые руки”, “Гигиена приёма пищи”, “Для чего мы чистим зубы”, “Охрана здоровья”, “Если хочешь быть здоров – закаляйся”, “Страна здоровья” - организует деятельность детей, направляет на развитие и совершенствование умений, навыков. Дети, составляя проекты, закрепляют правила личной гигиены, культуры поведения. Проекты: “Вдыхай бодрящий аромат”, “Мой дом – мой друг”, стимулируют детей к здоровому

образу жизни, формируют активное отношение к окружающему миру, сопереживания и сопричастности к нему.

Выполняя проекты, дети делают маленькие шаги к культуре здоровья, приобретают навыки здоровьесберегающей деятельности. В ходе реализации проектов дети придумывают эмблемы, выбирают цели проектов, находят с родителями книги, иллюстрации, пословицы, загадки, выполняют интересные рисунки. Этот материал оформляется в “уголке здоровья”, в “книжках – раскладушках”, используем в дидактических играх, на занятиях.

Мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, поэтому можно создать в группе “Фито-модели” из комнатных растений, которые являются не только украшением интерьера, но и стали помощниками в оздоровлении детей. Все растения подбирают с учётом благотворительного влияния на самочувствие и здоровье детей. На занятиях и в свободное время необходимо объяснить детям о пользе комнатных растений, приучать ухаживать за растениями. Рассказывать детям, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения озонируют воздух, а мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания. Дети узнают, какие растения дают оздоравливающий эффект – это: фикус, герань, хлорофитум. Поэтому будут особо следить за их чистотой.

Помогает в работе по воспитанию здорового образа жизни *специальный альбом: “Я и моё здоровье”*, в который в течение четырёх лет записываются антропометрические данные, обводятся кисти руки, стопы детей. Помещаются фотографии с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т. д., рисунки: “Что я люблю больше всего?”, “Я на прогулке”, “Город и я”, “Моё настроение”. Записываются воспитателями и родителями впечатления об интересных походах, экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье.

Родители надо привлекать выполнять задание вместе с детьми. Помогая своим детям, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Дети очень любят, когда мама, папа помогают ему подготовить что-то по поручению воспитателя, много разных фотографий: ребёнок спит, кушает, занимается гимнастикой. После выходных дней дети с удовольствием рассматривают альбомы, вспоминают, как они играли, ходили в лес, прикладывают ладонь и смотрят - на сколько она подросла, рисуют своё настроение. Альбом “Я и моё здоровье” – это частица жизни ребёнка.

На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учить оценивать здоровье ребёнка. Вместе составить памятки здоровья (“паспорт здоровья”). Родителям предложить картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, посоветовать литературу, брошюры, консультации.

Соответственно, для родителей оформить в “Уголке здоровья” рекомендации, советы:

- предлагаем папки – передвижки;
- приглашаем на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т. д.;
- проводим анкетирование.

Все эти приёмы позволят постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.