

«Здоровьесберегающие
компоненты в организации
образовательного процесса
младшей группы № 2
«Бабочка»»

Воспитатель : Серко Татьяна
Владимировна

МАДОУ «Детский сад комбинированного
вида № 1» г.Черняховск 2014г.

Первостепенная задача здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

Является задача охраны жизни и здоровья детей, их физического развития. Здоровье определяется как жизнерадостность, устойчивость к патологическим, болезненным и экстремальным воздействиям, высокий уровень выносливости и работоспособности. Следовательно, проблема здоровья не только медицинская, но и педагогическая. В связи с этим на систему образования в целом как на государственную структуру, обеспечивающую социальное развитие личности, помимо специальных задач ложиться и задача сохранения психофизического и нравственного здоровья детей. В современном законодательстве («Закон об образовании в РФ», «ФГОС ДО», «СанПин» от 2013г. и т.д.) образования по вопросам оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста в образовательных учреждениях процессу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни придается большое значение.

Игра - среда здоровьесбережения.

Забота о здоровье- это
важнейший труд воспитателя
От жизнерадости, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы.
В.А. Сухомлинский.

Дошкольный возраст является решающим периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья, именно на этом этапе важно воспитывать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте- игра. Через игру воспитатели укрепляют физическое здоровье детей. Наша цель формировать представление о здоровье, как главной человеческой ценности, осознания личной значимости здоровья, необходимости заботиться, и укреплять его. Через какие игры мы это осуществляем:

Система здоровьесбережения в группе:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);

оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и **инновационные технологии** оздоровления и профилактики (речевые игры; игры – релаксации;

фонетическая ритмика; оздоравливающий самомассаж; гимнастика (пальчиковая, дыхательная, артикуляционная, логоритмическая); арт-терапия (лечение искусством, творчеством); психогимнастика;, тактильные дорожки);

- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

1.Музыкально-творческие игры:

Формируют навыки самостоятельного выражения движений по музыку, развивают мышление, воображение, находчивость. Воспитывают умения эмоционального выражения. Специальные задания, способствующие развитию выдумки, творческой инициативы, для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

2.Игры «Минуты тишины».

Это игры способствующие развитию волевых качеств детей. Дети познают мир через услышанные звуки.

Гимнастика для глаз.

Зрение- основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребенка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения, 90% информации поступают ребенку через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребенка рационально им пользоваться- важнейшая задача воспитателя. Зрительная гимнастика проводится с целью предупреждения утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения. Гимнастику можно включать в занятия и режимные моменты, гимнастика проводится в течении 2-3 мин.

Основной приём проведения - наглядный показ действий педагога. Для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом- птички, бабочки, снежинки. Демонстрацию предмета проводить необходимо на уровне глаз детей. Упражнения хорошо проводить под музыку. Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала.

3. Игры для поднятия настроения «Минуты шалости».

Эмоциональное развитие дошкольника является одним из важнейших условий его воспитания. Рост эмоционально-психологического напряжения среди взрослых приводит к распространению невротических явлений среди детей. Дети легко перенимают образцы агрессивного поведения взрослых, повсеместно демонстрируя их в группах ДОУ.

В связи с этим перед нами встает задача развития умения детей жить в обществе сверстников и взрослых, уметь отзываться на чужие переживания, т.е. стать социально-эмоционально компетентным. Наиболее эффективным методом развития эмоций у детей является игровая терапия.

«Минута шалости»- психологическая разгрузка. Ведущий по сигналу предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется: прыгает, бегаёт, кувыркается... Повторный сигнал ведущего через 1-2 мин. объявляется конец шалости.

4. Игровой- стретчит.

-комплекс упражнений, основанный на растяжку мышц тела, суставносвязочного аппарата и позвоночника ребенка. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Игровой стретчит, упражнение которого носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуации, заданий. Упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности.

5. Сказкотерапия.

Это воспитание и лечение сказкой. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждать их к речевому контакту. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, либо театрализованное представление детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы- основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

По ходу сказки дети учатся расслабляться, правильно дышать, преодолеваются барьеры общения, развивается речь, внимание, мышление, воображение. Под влиянием сказкотерапии ребенок корректирует своё поведение мягко и без потрясений.

6. Улыбкотерапия.

Здоровье детей станет крепче и от улыбки взрослого, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней. А еще у детей появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение.

Таким образом, каждая из рассмотренных игр имеет оздоровительную направленность, а используется в комплексе здоровьесберегающая деятельность и в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

**Используемые формы и
методы работы по
здоровьесбережению
в группе**

Создана картотека «Здоровьесберегающие технологии в группе»



План профилактических мероприятий

- 1. Оксалиновая мазь
- 2. Отвар шиповника
- 3. Чесочно – луковые закуски (обед: 2 раза в неделю)
- 4. Кварцевание помещения
- 5. Гимнастика после сна
- 6. Дыхательная гимнастика
- 7. Соблюдение воздушного режима
- 8. Проветривание помещений
- 9. Прогулки на свежем воздухе
- 10. Профилактика плоскостопия
- 11. Релаксация
- 12. Цветотерапия
- 13. Логоритмические упражнения и игры, в т.ч. и на развитие мелкой моторики
- Технологии музыкального воздействия – музыкотерапия

Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

- Информационные стенды для родителей в раздевалке группы, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры).
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДООУ
- Приобщение родителей к участию в массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи со специалистами ДООУ др.).
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Целевые ориентиры здоровьесберегающих технологий :

Для детей:

- **1) Сформированные навыки здорового образа жизни.**
- **2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.**
- **3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.**
- **4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.**

Для родителей:

- **1) Сформированная активная родительская позиция.**
- **2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.**
- **3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.**

Деятельность детей группы:

















Литература:

В.И. Ковалько
«Здоровьесберегающие
технологии».

Н.К. Смирнов
«Здоровьесберегающие
образовательные технологии в
работе педагога».