

Консультация для родителей

Реализация здоровьесберегающих технологий в работе с детьми 6-7 лет

Охрана здоровья детей приоритетное направление деятельности всего общества. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Актуально именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил общее название **“здоровьесберегающие технологии”**.

В нашем детском саду созданы условия для внедрения в практику здоровьесберегающих технологий. Основными из условий являются: организация различных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня с участием педагогических работников: воспитателя, педагога-психолога, музыкального руководителя, учителя логопеда, инструкторов по физической культуре.

Результатом обучения и воспитания дошкольников являются новые знания, которые сразу можно использовать в практике повседневных жизненных ситуаций самими детьми.

Цель здоровьесберегающих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, позволять дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Задачи:

- воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому; расширить на этой основе адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);
- закрепить отдельные оздоровительные меры в виде постоянных психо-соматических состояний ребенка, которые будут воспроизводиться в режиме саморазвития;
- воспитывать у ребенка способности к самосозиданию, к овладению психологической самокоррекцией.

Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог “взрослой жизни”, не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Работу по здоровьесбережению мы ведём по трём направлениям:

- сохранение и стимулирование здоровья,
- обучение здоровому образу жизни,
- самостоятельное использование технологий.

Направление по сохранению и стимулированию здоровья включает следующие технологии:

ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, пальминг (Пальминг (от англ. palm — «ладонь») — это методика упражнений для глаз, направленная на восстановление зрения.), игровая оздоровительная гимнастика.

Ритмопластика - проводится 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Во время занятий ритмопластикой у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, Моцарт), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Рекомендована всем детям, особенно детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Пальминг проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Игровая оздоровительная гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей в каждой группе изготовлены коврики-дорожки с разными массажными штучками. Дети с удовольствием ходят по ним после дневного сна.

Направление обучения здоровому образу жизни включает в себя:

утреннюю гимнастику, физическая культура, элективный курс “Будьте здоровы!”, самомассаж, активный отдых, артикуляционная гимнастика, музыкотерапия, сказкотерапия, арттерапия.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физическая культура проводятся 3 раза в неделю по 20-30 мин. 2 раза физкультура и 1 раз плавание в соответствии программой, по которой работает ДОО (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные, оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы в НОД. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, “День здоровья”). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно чем на занятиях физическая культура, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства

прекрасного, развивает эмоциональную сферу ребёнка, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Адаптивное направление включает: артикуляционную гимнастику, музыкотерапию, сказкотерапию, арттерапию.

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее “поставить” правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. С детьми, имеющими дефекты звукопроизношения, занимается логопед.

Музыкотерапия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.

При использовании музыки следует помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Широко используется музыка для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку используется перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаем спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку, дети закрывают глаза и представляют себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращается внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе чаще используем авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят “олицетворять” их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, пальчиковый театр, игрушки би-ба-бо, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, так как придуманная ребёнком сказка, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами до конца не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Арттерапия – способ оздоровления детей посредством искусства, является методом благотворного психологического воздействия, направленный на восстановление и поддержание душевного баланса, а также на гармоничное развитие личности человека.

Арттерапия в нашем ДООУ – это огромный перечень увлекательных творческих мероприятий. Прежде всего, это деятельность по изотерапии: рисованием, лепкой, аппликацией, оригами и т.д. Кроме того, это уроки музыки, пения и танца, а также чтение художественной литературы, сказок, драматическое искусство и многое-многое другое. Таким образом, комплексная методика арттерапии направлена на всестороннее развитие ребенка. Мероприятия проходят в увлекательной игровой форме, в непринужденной и уютной атмосфере.

Исходя из вышесказанного, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДООУ и семьи, мы используем разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; совместные досуги на базе детского сада и спорткомплекса, совместные дни выходного дня. выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках (“Инструменты здоровья”, “Бабушкины рецепты” “Если хочешь быть здоров - закаляйся!”, “Правильное питание” и т.д.).

Сейчас некоторые детские сады вводят **Элективный курс “Будьте здоровы!”** проводятся 1 раз в неделю. Разработана система валеологического воспитания дошкольников и формирования представлений детей о здоровом образе жизни. Внедрение элективного курса с применением нетрадиционных методов и приёмов позволяет повысить интерес ребёнка к получению валеологических знаний, увлечь игровым сюжетом и необычным содержанием. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

Таким образом, проводимая в ДООУ физкультурно-оздоровительная работа позволяет
привлечь детей к сохранению здоровья детского организма в течение всего
пребывания в дошкольном учреждении.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. (сейчас мы вместе подумаем, как можно использовать здоровьесберегающие технологии со стороны индивидуализации на практике в определенные режимные моменты.

На примере- утренней гимнастики, подъема после дневного сна, пальминг, самомассаж.

А сейчас мы проведем с вами физ минутку.включая любую музыку мы можем предложить детям заняться зарядкой