

«Банк идей. Педагогические условия здоровьесбережения и физической подготовленности детей дошкольного возраста»

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Во все времена здоровье детей рассматривалось как приоритетная ценность, цель, необходимое условие и результат успешного педагогического процесса.

Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Предлагаю Вам выполнить одно упражнение.

Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека)

У Вас у каждого листы с изображением воздушного шара, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 6 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 2 (а потом еще 2) слова из списка. Что вы оставили в списке? Давайте, для каждого это останется секретом, но я больше, чем уверена, что практически у всех среди оставшихся жизненных ценностей, есть слово здоровье. Потому что мы все понимаем, как важно быть здоровым.

Сл. №2 Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Сл. №3 Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Именно в этот период

- идёт интенсивное развитие органов,
- становление функциональных систем организма,
- закладываются основные черты личности,
- формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Необходимо создать специальные педагогические условия здоровьесбережения и здоровьесбережения, основными целями которых являются:

Сл. № 4 - обеспечить поддержание, сохранение и укрепление физического здоровья;

- формировать у ребенка необходимые умения и навыки здорового образа жизни;
- научить ребенка использовать полученные знания в повседневной жизни.

Сл. №5 Для этого должна разработана система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Эта работа должна вестись в трех направлениях:

педагоги – родители – медики.

Только благодаря совместным усилиям возможен положительный результат.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Сл. № 6 Так что же такое «здоровьесберегающая технология»?

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Сл. № 7 Цель здоровьесберегающих образовательных технологий

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя, логопеда, психолога, мед. работников. Необходимо уделять особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса.

Сл. №8 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. Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми проводит логопед,

Сл. № 9 Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное

мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. (перед продуктивной деят-ю)

Сл. № 10-11 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.

Гимнастика для глаз проводится 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 можно использовать наглядный материал (бабочки на палочках, волшебная палочка, подвески, тренажеры для глаз, показ педагога)

Сл. № 12 Гимнастика пробуждения проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки.

Сл. № 13 Гимнастика корригирующая Для профилактических целей используем ребристую дорожку (коврики). Дети с удовольствием ходят по ней после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни ребенка, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом. (*упражнения с карандашами*)

Сл. №14 Динамические паузы (физкультминутки)

Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятия с умственной нагрузкой, Проводятся по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, физкультминутки и другие в зависимости от вида занятия. *Если занятия планируются со сменой деятельности, то физминутку проводить нет необходимости.*

Прогулка – одна из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни. Влияние свежего воздуха, солнце, двигательная активность детей – все дает положительный результат.

Подвижные и спортивные игры - способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, развивают познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта. Подвижные 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.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой (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 на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

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 раскованно, чем на физкультурном занятии, и это 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, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком.

Игровой самомассаж – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Виды самомассажа

• Хлопковый самомассаж

Хлопковый массаж – это такой массаж, когда все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту.

- У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.
- У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.
- Хлопаем по всему телу ладонями.
- На лбу, ушах, на шее, на локтях,
- На носках, на животах, на коленях и носках.

• С массажными мячиками Су – Джок

Массаж - способствует развитию мелкой моторки, развивает координацию, улучшают кровообращение.

Этот мячик не простой, Он колючий и цветной,

Меж ладошками кладём (катание шарика между ладошками

Им ладошки разотрём. вверх и вниз)

Вверх и вниз его катаем,

Наши ручки развиваем!

Сл. № 15 Точечный массаж – это массаж биологически активных точек организма.

Он, является простым, эффективным и не имеющим противопоказаний методом повышения сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, в частности, бактерий и вирусов. В его основе лежит механическое воздействие пальцем на биологически активные точки, имеющие связь с различными органами и функциональными системами организма.

Исследования, проведенные Анна. Аркадьевна Уманской показали, что при использовании точечного массажа повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Песочная терапия как здоровьесберегающая технология

Цель песочной терапии – не менять и не переделывать ребенка, не учить его специальным поведенческим навыкам, а дать ребенку возможность быть самим собой.

способствует:

- развитию познавательных и психических процессов: восприятия (формы, цвета, целостного восприятия), памяти, внимания, мышления, воображения, пространственных представлений;

- развитию фантазии, мелкой моторики, тактильных ощущений, связной речи;

Сказкотерапия :

Способствует сплочению коллектива;

Закладывает нравственные ориентиры;

Стимулирует способность к размышлению;

Развивает творческое мышление фантазию, воображение;

Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

. Су - Джок – терапия. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа.

Можно проводить Массаж Су – Джок шарами /дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/

Еще можно проводить перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой и письмом, в течение 1 минуты для того чтобы снять напряжение и подготовить свои пальчики к работе.

Взаимодействие ДОУ с семьей

Формы взаимодействия с семьями воспитанников.

Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе. Рубрики, 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 ДОУ

Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения, родительские собрания.

Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ

Сл. 16-17 Игра «Волшебный мешочек»

На экране будут появляться различные предметы. Вам нужно будет назвать какой вид оздоровления или какую здоровьесберегающую технологию отражает каждый предмет.

- 1) диск – *технология музыкального воздействия*
- 2) апельсин – *ароматерапия*
- 3) мыльные пузыри – *дыхательная гимнастика*
- 4) перчатка – *пальчиковая гимнастика*
- 5) песок – *игровая (песочная) терапия*
- 6) массажные мячи – *су-джок терапия.*
- 7).Язычок (артикуляционная гимнастика).

Только профессиональная компетентность педагогов , любовь к своей профессии и, конечно же, к детям, способствуют сохранению и укреплению здоровья детей.

Дети – будущее нашего общества. И, следовательно, от нас зависит их благополучие.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка — детский сад «Колосок»
с. Ивантеевка Ивантеевского района Саратовской области»

Консультация
«Банк идей. Педагогические условия здоровьесбережения
и физической подготовленности детей дошкольного возраста»

Подготовила: воспитатель
высшей квалификационной категории
Кондратьева Н.В.

2024 г.