

Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе с детьми младшего дошкольного возраста.

Ст. воспитатель Малкова И.Н., 2023 г

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.
В большей степени здоровье человека зависит от него самого.
(Из устава Всемирной организации здравоохранения)

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна приносить ощутимые результаты.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что абсолютно здоровых детей не много. Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья, приведут к положительным результатам.

Взаимосвязь общественного и семейного воспитания, а также взаимосвязь ответственности педагогов, родителей и общественности отражена в ряде нормативно правовых документов. В «Законе об образовании в Российской Федерации» (ст. 41 п. 1.4; 1.5) записано что, охрана здоровья обучающихся включает в себя пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся. Устав образовательного учреждения включает право ребенка на сохранение и укрепление здоровья.

В своей работе с младшими дошкольниками мы поставили следующую цель: обеспечить ребёнку возможность сохранения здоровья в период детства, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для реализации поставленной цели нами подобраны и внедрены здоровьесберегающие педагогические технологии:

- технология сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, гимнастика бодрящая, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, подвижные и спортивные игры, релаксация);
- технология обучения здоровому образу жизни (игротерапия, физкультурные занятия).

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Гимнастика бодрящая

Обеспечивает постепенный переход от состояния покоя к рабочему состоянию.

Гимнастика для глаз

Способствует улучшению циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз; укреплению мышц глаз; улучшению аккомодации (способности глаза человека

к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Дыхательная гимнастика

Повышает иммунитет ребенка, улучшает обменные процессы, повышает тонус организма, обогащает кровь кислородом, снимает переутомление.

Массаж биологически-активных точек

Массаж способствует расслаблению мышц и снятию эмоционального напряжения. Применяется с целью профилактики простудных заболеваний, повышения защитных свойств слизистых оболочек носа, гортани, бронхов и других органов, а также улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на биологически активные точки.

Аромотерапия

Всем известно, что запахи лечат. Лук и чеснок - выделяют фитонциды, которые убивают микробов. Вместе с детьми в период эпидемии вдыхаем

пары чеснока в целях профилактики гриппа и ОРЗ.

Закаливающие процедуры

Главная цель закаливания - повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, к неблагоприятным воздействиям факторов окружающей среды.

Психогимнастика

Курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые игры и упражнения – уникальное средство для развития речи. Разучивание текстов с использованием пальчиковой гимнастики

стимулирует развитие мышления, внимания, воображения, воспитывает эмоциональную выразительность, быстроту реакции. Ребёнок лучше запоминает стихотворные тексты, его речь становится более выразительной.

Для того чтобы работа с пальчиковыми играми была более эффективной, мы используем в течение дня 4-5 игр, один раз в неделю добавляя новую игру. Это даёт детям возможность хорошо освоить старые игры, но в тоже время не устать от них.

Для более эффективного развития мелкой моторики, совместно с родителями создали необходимые условия. Оборудовали специальные полочки, на которых имеется необходимый материал для решения данной задачи, приобрели и изготовили своими руками игры и игровые пособия. Систематизировали и оформили картотеки пальчиковых игр («Одуванчик», «Топор», «У оленя дом большой» и другие.)

Особенно хочется остановиться на развивающей методике Сергея и Екатерины Железновых — это одна из самых универсальных методик. Она не предполагает обучение ребенка какой-либо специфической сфере знаний (чтение, письмо и т. п.), а наоборот, способствуют общему развитию и благодаря этому подходит даже самым маленьким детям.

Ключевым моментом в занятиях по методике Железновых является музыкальный подход. Методика Железновых включает в себя зарядку, пальчиковые игры, подвижные игры, игровые массажи и многое другое.

Пальчиковые игры - развивают речь и мелкую моторику, дети получают разнообразные сенсорные впечатления, у них развивается внимание и способность сосредотачиваться. Используем следующие игры: «Тук, ток, паучок», «Обезьянки», «Пчелки», «Поросята», «Червячки», «Улитка», «Рыбки», «Краб», «Перчатки».

«Червячки»

(Ладони лежат на коленях или столе. Пальцы, сгибаясь, подтягивают к себе ладонь (движение ползущей гусеницы)).

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять.

Раз, два, три, четыре, пять

Червячки пошли гулять.

Вдруг ворона подбегает (Идём по столу указательным и средним пальцами (остальные пальцы поджаты к ладони)).

Головой она кивает, (Складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз)

Каркает: "Вот и обед !" (Раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх)

Глядь - (Разводим руками)

а червячков уж нет! (Сжимаем кулачки, прижимаем их к груди).

Подвижные игры – хороводы, марши, танцевальные движения, жмурки, салки учат малышей лучше осознавать различные ситуации и роли, принимать решения, добиваться взаимопонимания, идти на компромисс, развивают эмоциональность, воображение, память, координацию движений и ритм, музыкальный слух и навыки общения: «Кошки – мышки», «Кто в

тереме живёт», «Пугало», «Охотник и заяц», «Левая и правая», «Прятки», «Как котята» и др.

Физкультминутки (жестовые и подражательные игры) - формируют двигательные навыки, способствуя хорошему физическому развитию, являются

средством предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний и неврозов. Развивают слух, зрение, речевую память, чувство ритма, устойчивое внимание, быстроту реакции и обеспечивают хорошее настроение.

Упражнения собраны в специальные комплексы, объединенные игровым сюжетом, и включают в себя ходьбу, бег, наклоны, повороты, приседания: «Шарики», «Лягушата», «Автобус», «Воробушки», «Часы» и др.

«У жирафа»

Во время припева дети показывают пальчиками на соответствующие части тела.

1. У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде (2 раза)

Припев (хлопаем ладошками по всему телу, показывая пятна).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках.

2. У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. (2 раза)

Припев ("собираем складки" - щипает себя)

3. У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде. (2 раза)

Припев (поглаживаем всё тело, изображая шерстку).

4. А у зебры есть полоски, есть полосочки везде (2 раза)

Припев (проводим пальцами или ребром ладони по телу, изображая полоски).

Игровые массажи – при проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику. Когда детям делается массаж, это обеспечивает их сенсорное развитие (они оценивают холод и тепло, характер прикосновения, направление движения, силу давления, гладкость или шершавость материала). Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки. Массаж влияет на физическое развитие, тонизирует или расслабляет, поднимают настроение: «Рельсы-рельсы», «Пёрышко», «Ежик», «Лошадка», «Дождик», «Мышки», «Мы пилим», «Барабан», «Дятел», «Маляр» и др.

«Рельсы, рельсы»

Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы, ехал поезд запоздалый.

Из последних из окошек мы просыпали горошек.

Пришли куры – поклевали, (поклевали, поклевали)

Пришли утки – пощипали (пощипали, пощипали)

Пришёл слон – потоптал, (топ, топ, топ, топ)

Дворник всех метлой прогнал, (кыш, кыш, кыш, кыш)

Все игры сопровождаются забавными стихами и песенками.

Персонажи игр Железной – это зайчик и коза, паучок и бабочка, солнышко и дождик нравятся ребятам.

Они учат малыша счету, помогая лучше осознать понятия ниже и выше,

снизу и сверху, лево и право.

Работа с родителями

В работе с родителями активно используем технологии валеологического просвещения родителей: папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы, практические показы (практикумы) и др.

Например, стенды на тему: «Мы за здоровый образ жизни», «Мама, папа, я - здоровая семья», консультации в виде папок-передвижек «Все о здоровье», «Целебные овощи», «Хочешь быть здоровым - закаляйся», беседы с родителями, на которых они делятся своим опытом по оздоровлению детей.

Совместная работа воспитателя и медицинского работника, при непосредственном участии родителей, позволяет сформировать комплекс мер, направленных на предупреждение простудных заболеваний детей, сохранение и укрепление здоровья детей.

В группе совместно с врачом разработан и утвержден план оздоровительно-профилактических мероприятий для детей на учебный год. Согласно данного плана мы проводим в системе все мероприятия.

В результате проведенной работы у детей снизилась заболеваемость, уменьшилось количество пропусков по простудным заболеваниям, повысилась посещаемость в среднем на 2,7%.