Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста

 В 2012 году обобщен опыт моей работы по теме «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста».

Цель опыта: создать систему мер по охране и укреплению здоровья детей через использование педагогических технологий и методических приёмов. Формирую собственный опыт педагогической деятельности через совершенствование и развитие методов и средств обучения и воспитания с учетом целей и задач обучения и воспитания, используемой программы. Оздоровительная работа в последнее время приобретает особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения, в России только 40 % детей можно считать здоровыми.

Таким образом, поиск эффективности мер, направленных на оздоровление приобретает первостепенное значение. Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизирует поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития. Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей мною было проведено родительское собрание и анкетирование среди родителей. Приложение (род. собрание, анкета для род.) По результатам анкетирования: 72 % от общего числа родителей поддержали мою инициативу о выборе физкультурно-оздоровительной работы приоритетным направлением. Актуальность подхода обоснована состоянием здоровья детей. Анализируя результаты анкетных данных, пришла к выводу, что без сознательного участия родителей и самих детей в формировании и укреплении здоровья не добиться успеха. В результате мною было принято решение: необходимо разработать эффективную систему оздоровления для детей моей группы. На первом этапе провела анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей. Выбор здоровьесберегающих технологий основан на диагностическом обследовании. Диагностическая работа проводится 2 раза в год в виде игровых ситуаций, в интересной и занимательной форме. Данные сравниваются с результатами предыдущего обследования и со стандартами, а затем анализируются мною, выявляю причины, отрицательно влияющие на состояние здоровья детей. Выбранное мной физкультурно – оздоровительное направление предполагает рациональную организацию режима дня, стимулирование оптимальной физической активности, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье. А используемые физкультурно – оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия. Приемы этих технологий широко использую в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.

 Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, считаю ***утреннюю гимнастику*** с ее неоспоримыми плюсами:

- хорошо проведенная утренняя гимнастика способствует выработке в организме гормона радости (эндорфина), который на целый день обеспечит малышу хорошее настроение;

- выполнив комплекс упражнений, ребенок чувствует прилив энергии и бодрость;

- если зарядка проводится регулярно, то это ведет к укреплению организма в целом;

- благодаря гимнастике улучшается работа сердца, легких, укрепляется костная ткань;

- выполнение упражнений способствует ускорению циркуляции крови, что, соответственно, ведет к более качественному обмену веществ в организме. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаю упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки. А музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Утреннюю гимнастику провожу ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий, времени года). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком.

 Положительный эффект даёт использование в работе с детьми ***оздоровительного бега*** *(дозированный).* Он даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег провожу с небольшой подгруппой детей (5–7) человек, при этом учитываю физический уровень подготовленности детей. В старшем дошкольном возрасте пробегают в среднем темпе (2,4–2,7 м/с) без остановок значительные расстояния – от950 м до1600 м – за промежуток времени от 5 до 11 минут. Оздоровительные пробежки провожу 2 раза в неделю в дни, когда нет физических занятий, во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки. При проведении оздоровительного бега осуществляю индивидуально-дифференцированный подход. Так детям 5–6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагаем пробежать 2 круга, малоподвижным – 1 круг. Дети 6–7 лет с высоким и средним уровнем – 3–4 круга, малоподвижным – 2 круга. Оздоровительный бег заканчиваем постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения  на расслабление мышц (2 -3 минуты).

 С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, провожу ***динамические паузы.*** Они повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Использую по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и так далее. Длительность составляет 3-5 минут. Динамические паузы провожу в разных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений, упражнений для снятия напряжения с глаз. Они могут сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия. В перерывах между занятиями, особенно в старших группах, провожу ***двигательную разминку.*** Её цель –предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

 ***Гимнастика после дневного сна*** помогает улучшить настроение моих детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастику провожу при открытых форточках 7-15 минут. В течение года использую различные варианты гимнастики.

*Разминка в постели*. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

*Гимнастика игрового характера*. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

*Пробежки по массажным дорожкам*. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей. Мною оборудована в группе дорожка здоровья, ортопедические коврики. Назначение которых – воздействие на рефлексогенные зоны стопы путём их массажа, что способствует неспецифической профилактике заболеваний внутренних органов, плоскостопие, укрепление мышц нижних конечностей.

 Одним из способов оздоровления дошкольников является ***дыхательная гимнастика***. А обучение их рациональному дыханию, способствующему сохранению и укреплению здоровья. У ребенка дыхательные мышцы, так же как вся мышечная система, силой не отличаются, их надо развивать. Нарушение, затруднение или отсутствие носового дыхания у ребенка ведут к серьезным изменениям со стороны этих функций и ряда органов и систем организма. Мною были рассмотрены и внедрены в систему физкультурно-оздоровительной работы методики, позволяющие учить детей правильному носовому дыханию, предложенными следующими авторами: А.Н.Стрельниковой, М.Л.Лазарева “Звуковое дыхание”, “Очистительное дыхание” (на основе древнекитайских оздоровительных систем), “Закаливающее носовое дыхание”. Специальные дыхательные упражнения обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. В настоящее время в связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания. Звуковая гимнастика заключается в произнесении определенных звуков и их сочетаний строго определенным способом, при этом вибрация голосовых связок передается на гладкую мускулатуру бронхов, легкие, грудную клетку. Сила вибрации зависит от силы воздушной струи, возникающей при произнесении тех или иных звуков, этот факт используют для тренировки дыхательных мышц, более всего - диафрагмы. [Дышать необходимо через нос](http://www.tc-sfera.ru/public/index.php?ELEMENT_ID=8115) – это одно из главных правил дыхания. Единство оздоровительных и образовательных аспектов работы с детьми обеспечивало сочетание дыхательных и звуковых упражнений. В процессе утренней гимнастики чередую общеразвивающие упражнения с комплексами дыхательной и звуковой гимнастики в соотношении 1:1 Элементы дыхательной гимнастики проводились с детьми 4-х лет, так как в этом возрасте дети выполняют эти упражнения более осознанно, а с детьми младшей группы проводились упражнения игрового характера. С целью систематического использования дыхательных упражнений, в течение дня провожу разные дыхательные и звуковые упражнения: во время занятий (для снятия напряжения и усталости), физкультминутках, гимнастике пробуждения, индивидуальные занятия с дидактическим материалом. При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитывала:

* эффективность каждого упражнения для закаливания и оз­доровления детей в условиях дошкольного учреждения;
* доступную степень сложности упражнений для детей раз­ного возраста;
* степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верх­них дыхательных путей и т. д.

Для родителей были оформлены тематические папки-передвижки, включающие материал об актуальности обучения детей носовому дыханию, комплексов дыхательной гимнастики и др.

 ***Точечный массаж*** – элементарный приём самопомощи своему организму. Поэтому изучила рекомендации и приемы точечного массажа по системе профессора Аллы Уманской. Суть метода заключается в воздействии на 9 биологически активных точек организма. Воздействуя на эти точки, можно повысить защитные свойства организма. Массаж провожу с детьми ежедневно, как в комплексе с утренней, дыхательной, пальчиковой гимнастиками, так и отдельно, используя для этого ***«минутки здоровья».***  Мною создана картотека «минуток здоровья», подобрано музыкальное сопровождение режимных процессов (звучание спокойной музыки во время укладывания спать, пробуждения после дневного сна, свободной игровой деятельности). Обучая точечному массажу, формирую у детей понимание осознанной заботы о своём здоровье, прививаю им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. ***Самомассаж и массаж*** – помогает повысить защитные функции организма ребёнка. Во время утренних процедур провожу с детьми самомассаж ушных раковин, пальцев. Во время дыхательной гимнастики – игровой самомассаж.  Игровой самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к сохранению здоровья, развитию навыков собственного оздоровления.

 С детьми старшего возраста провожу ***игры, которые лечат, Галанова А.С.*** Психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически не возможно заставить целенаправленно выполнять какие – либо, даже самые полезные, упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Именно поэтому использую адаптированные, измененные в виде игры упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний. Игры комбинирую и сочетаю таким образом, чтобы они оказывали разностороннее воздействие. Игры разной направленности представлены в приложении.

 Внедрила в свою работу с детьми ***оздоровительно-игровой час*** (начиная с младшего возраста). Предполагалось оптимизировать двигательный режим детей. «Оздоровительно-игровой час» позволил, во-первых, оптимизировать проведение обязательных закаливающих процедур, во-вторых, повысить двигательную активность детей за счёт организованной игровой деятельности. Основным приёмом организации такого «часа» являлся «игровой момент». Организация оздоровительно-игрового часа предусматривает творческий подход: я могла заменить игру, использовать музыкальное сопровождение, ввести дополнительные игровые персонажи, использовать художественное слово и др. Но при этом необходимым условием оставался учёт оптимальной физической нагрузки и эмоциональное состояние детей. Без увеличения нагрузки детям предлагалось насыщенная разнообразными возможностями двигательная деятельность, что позволило реализовать главную их потребность – потребность в движениях. Сочетание *здоровьесохраняюших и здоровьукрепляющих* технологий и систематическое их использование позволило увеличить плотность двигательной активности, улучшить физическое, психическое, нравственное здоровье детей. Уменьшилось количество часто болеющих детей. Воспитала в детях привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены. Родители стали больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей: записывают детей в спортивные секции, хореографические кружки. Они стали активнее участвовать в спортивных праздниках, развлечениях. У детей отмечается устойчивый интерес к знаниям и самоконтроль.

 Мною ***разработана система работы по речевому и познавательному развитию с применением методического пособия «Речецветик».*** Серии заданий данного пособия в игровой и привлекающей внимание форме активизируют интерес воспитанников к образовательной работе и коррекции психических процессов. Методическая ценность пособия заключается в возможности интегративно применять данное пособие в образовательной работе с детьми. Так, например, вовлекаемые в работу с заданиями, предложенными в «Речецветике», дети развивают и совершенствуют психические процессы, у них формируются познавательные интересы и активизируются знания и умения по таким образовательным областям, как «Коммуникация» и «Познание». Так же пособие широко применяется в индивидуальной и подгрупповой работе с детьми с целью оказания им помощи в усвоении образовательных задач и коррекции психических процессов, в первую очередь – речевого развития. Пособие «Речецветик» органично сочетается с информационно – коммуникативными технологиями и здоровьесберегающей работой. Задания часто предлагаются детям в форме увлекательных мультимедийных презентаций, а логоритмические упражнения или упражнения на диафрагмально – реберное дыхание активизируют двигательную сферу детей, снимают напряжение (например, «Прогулка в зимний лес».