Сообщение

на тему

«Использование здоровьесберегающих технологий в работе

с детьми раннего возраста».

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировозрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский

 Ранний возраст - возраст, когда происходит “закладка” основ здоровья и характера человека. Именно поэтому крайне важно создать маленькому ребенку в детском саду максимально благоприятные условия для роста, воспитания, развития.

 Поэтому одной из основных задач, поставленных в требованиях ФГОС дошкольного образования, является воспитание здорового ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

 Здоровьесберегающие технологии  – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка, педагогов, медицинских работников и родителей и направлены на решение задач сохранения, поддержания и обогащения их здоровья.

 Наша работа направлена, прежде всего, на охрану и укрепление здоровья детей, полноценное их физическое, психическое и эмоциональное развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно – гигиенических навыков, на обеспечение безопасности при выполнении физических упражнений.

 Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация развивающей предметно-пространственной среды.

 В группе мы стараемся создать домашнюю обстановку, чтобы обеспечить все условия для разностороннего развития детей, чтобы они чувствовали себя уютно и комфортно. Для достижения поставленной цели мы организовали здоровьесберегающую и развивающую среду, способствующую конструированию вариантов здорового образа жизни, повышению сопротивляемости и защитных свойств организма ребенка.

 В группе оборудован физкультурный уголок для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков. Содержание физкультурного уголка позволяет детям использовать физкультурный инвентарь как в самостоятельной деятельности, так и в совместной со взрослыми. Пособия, которые в нем есть (мячи, кегли, скакалки, мешочки с песком, обручи, кольцеброс и др.), стимулируют активное движение детей, способствуют закреплению двигательных умений. Каждое пособие в уголке мы оставляем, пока оно вызывает интерес у детей и правильное использование, а затем меняем на другое. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении. Также для развития самостоятельной двигательной активности в группе имеются разнообразные каталки, горка, балансиры, игрушки-двигатели.

 В группе используем многофункциональные дидактические пособия для детей раннего возраста, которые способствуют развитию зрительного восприятия, внимания, мелкой моторики рук. Это разнообразные дидактические игры и пособия на расстегивание и застегивание молний, пуговиц, кнопок, использование шнуровок, в том числе изготовленные самостоятельно и с помощью родителей.

 Детская мебель ( столы, стулья, кровати) подобрана по росту, имеются сертификаты безопасности.

 Мы считаем, что в группе созданы необходимые условия для обеспечения психологической безопасности личности ребенка, формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.

 Использование здоровьесберегающих технологий проводится в системе, согласно образовательной программе ДОУ, включающей в себя работу по профилактике утомления детей во время непосредственно образовательной деятельности (физкульминутки, динамические паузы), подвижные игры, привитие культурно-гигиенических навыков в режимные моменты, прогулки, закаливающие процедуры, а также взаимодействие с семьей, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни.

 Начинается день с утренней гимнастики. Гимнастику проводим сами в группе, в качестве музыкального сопровождения используем бубен. В утреннюю гимнастику включаем специальные дыхательные упражнения, элементарный самомассаж. Все это происходит в игровой форме, в благоприятной эмоциональной атмосфере. На зарядке может присутствовать игрушка, например, «Мишка - физкультурник», который предлагает выполнить упражнения вместе с ним. При проведении работы используем положительную оценку, похвалу, поощрение.

 Физкультурные занятия проводятся в группе. Используем инвентарь физкультурного уголка. Эффективность занятий по физической культуре осуществляется за счет правильного распределения детей на подгруппы в зависимости от возраста и уровня физического развития. Поэтому в начале года мы изучили медицинские карты детей и в зависимости от состояния здоровья разделили детей на подгруппы и для ослабленных детей физическую нагрузку даём ниже. Используем разные виды физкультурных занятий: традиционные, сюжетные, игровые. Включаем различные виды гимнастик: дыхательную, пальчиковую, артикуляционную, мимическую, по профилактике плоскостопия.

 Дети очень любят посещать музыкальный зал, где проводятся музыкальные занятия, физкультурные развлечения. Для них выход из группы всегда ассоциируется с чем-то интересным, увлекательным. Для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя в различных формах физкультурно-оздоровительной работы используем музыкальное воздействие. При организации и проведении этих мероприятий у детей всегда хорошее настроение.

 Эффективным средством укрепления здоровья является закаливание. Но ежедневная работа по закаливанию детей в группе начинается после окончания адаптационного периода. Для успешности и эффективности закаливания мы соблюдаем ряд принципов: постепенность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей.   Конечно, лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода — в сочетании с достаточным двигательным режимом. Используем целый комплекс закаливающих процедур: мытьё рук до локтей, босохождение, топтание в воде комнатной температуры, хождение по массажным коврикам. Перед сном дети раздеваются в групповой комнате, где температура воздуха выше, чем в спальне на 2-3 градуса и переходят в маячках и трусиках в спальню. Спят дети в теплое время года при доступе свежего воздуха, в холодное в хорошо проветренной спальне.

 Оздоровительная гимнастика после дневного сна помогает полностью просыпаться и заряжаться энергией на оставшуюся половину дня. Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия и развития координации движений проводится ходьба по массажным коврикам и босохождение. Хочется отметить, что родители изготовили индивидуальные прикроватные массажные коврики. Нахождение детей в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, босохождение, сон при доступе свежего воздуха, активное занятие физкультурой на воздухе - все это моменты закаливания, которые мы используем в своей работе.

 Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого, дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. С детьми мы проводим подвижные игры с простым содержанием, не сложными действиями, в которых совершенствуются основные движения (*ходьба, бег, бросание, катание).* Детям полюбились больше всего такие игры, как «Воробушки и кошка», «Попробуй допрыгнуть», «Прокати мяч в ворота», «Пузырь», «Солнышко и дождик », «Зайка серенький сидит» и др.  Для обеспечения высокого оздоровительного эффекта на прогулке не допускаем сокращения времени пребывания на открытом воздухе, обеспечиваем достаточно высокую двигательную активность во время прогулки при условии облегченной одежды детей.

 Детям прививаем культурно-гигиенические навыки, развиваем самостоятельность. Наши малыши стараются следить за собой. Они уже умеют мыть руки, пользоваться своим полотенцем. Если у ребенка не окажется носового платка, малыши самостоятельно пользуются бумажными салфетками, которые находятся в доступном для них месте.

 Ежедневно проводим пальчиковую гимнастику. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Пальчиковую гимнастику мы включаем в комплекс утренней гимнастики, в физкульминутки, используем в режимные моменты, на физкультурных занятиях.

 Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика. Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость. Дыхательная гимнастика также используется в работе с детьми.

 Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков. Наши дети еще маленькие, поэтому мы используем простые упражнения артикуляционной гимнастики, например, «Покажи язычок», «Вкусное варенье», «Лошадка» и др.

Мимика – это движение лица, которое выражает внутреннее эмоциональное состояние человека. Она наделена свойством отражать психическое состояние человека, выражение лица во многом определяется динамикой и статикой мимических мышц.  Мы предлагаем ребёнку показать, как он радуется, как сердится, как грустит и др. Мимика тесно связана с артикуляцией. И, стимулируя ребенка изображать на лице различные эмоции, мы способствуем развитию у него не только мимической, но и артикуляционной моторики, в частности развиваем подвижность мышц губ и щек.

 В период повышенной заболеваемости ОРЗ и ОРВИ мы проводим ряд профилактических мероприятий -  аромотерапия («Чесночные» киндеры), используем в пищу фитонциды (лук, чеснок).

 Важнейшим фактором, который способствует развитию, сбережению и укреплению здоровья детей являются ежедневные проветривания помещения, соблюдение температурного режима, чистота в группе, много света, спокойный, доброжелательный тон воспитателя. Все это строго нами соблюдается, контролируется со стороны администрации.

 Для создания условий по сохранению, укреплению, формированию здоровья детей мы разумно сочетаем оздоровительные и образовательные задачи, что обеспечивает развитие детей не в ущерб здоровью. Мы формируем у ребенка мотивы самосохранения, воспитываем привычку думать и заботиться о своем здоровье. Мы прививаем навыки ухода за телом, создаем условия для закаливания, формируем навыки охраны личного здоровья и здоровья окружающих, даем представление о функциях тела, учим детей обращаться с опасными для здоровья вещами, демонстрируем значимость правильного отношения к здоровью и т.д.

 Вопросы оздоровления ребенка решаются в тесном контакте с семьей, так как главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Взаимодействие с родителями мы осуществляем под девизом «Детский сад, мама, папа, я – это дружная семья». В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни мы используем разнообразные формы взаимодействия: родительские собрания, совместные проекты, участие в выставках, консультации, рекомендации, фотоотчёты и др. Нами совместно реализован проект «Массажные коврики», акция «Мы за активный образ жизни».

 Хочется отметить, что в работе с детьми нами постоянно применяются технологии направленные на сохранение и развитие здоровья малышей. Не зря говорят, насколько здоров ребенок - настолько он и развит.