Деятельность педагога по здоровьесбережению детей

в дошкольном учреждении.

В настоящее время проблема оздоровления стала особенно актуальной  в связи с устойчивой тенденцией к ухудшению здоровья дошкольников. Увеличилось число ослабленных, часто и длительно болеющих детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые и ЛОР – заболевания.

В следствии данной проблемы, в детских садах используются инновационные технологии, вариативные и дополнительные программы, направленные на здоровьесбережение детей. Этот вопрос требует постоянного поиска новых форм и методов работы, поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Дошкольный возраст является важным периодом жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Важнейшими особенностями воспитательно - оздоровительной работы в МДОУ «Детский сад № 69» являются: организация всех режимных моментов в соответствии возраста детей (питание, сон, бодрствование) и формирование здоровьесберегающей предметно-пространственной среды, с целью проведения развивающих физических упражнений и закаливающих процедур. Общей целью родителей и педагогов является вырастить ребенка физически и психически здоровым, инициативным, разносторонне развитым.

В нашем дошкольном учреждении имеются все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности на занятиях, в специально оборудованном зале со всеми необходимыми атрибутами и инвентарем.

Свои занятия организую в игровой форме, немного фантазии - и достаточно сложная для малышей деятельность превращается в увлекательное дело. Учитываю разную степень их подвижности, дифференцированно подхожу к дозировке физических упражнений. В методике занятий с малышами главное заключается в определении величины необходимой физической нагрузке с учетом индивидуального развития и состояния здоровья каждого ребенка.

Особенно эффективным для улучшения и укрепления здоровья, на мой взгляд, являются дыхательные упражнения. Прежде, чем проводить дыхательную гимнастику я хорошо проветриваю помещение: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Дыхательная гимнастика в младшем дошкольном возрасте преследует следующие задачи:

1. повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
2. развитие дыхательной мускулатуры; увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо - и кровообращения в легких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

 Дыхательные  упражнения провожу в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.) В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания (дуем в трубочки, надувание воздушных шариков). Контролирую, чтобы вдох у детей происходил только через нос.

Для всех возрастных групп в нашем детском саду применяется релаксация. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

*С* младшего возраста, индивидуально, либо с подгруппой ежедневно используем приемы пальчиковой гимнастика. Рекомендуется она всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Ежедневно педагогами применяется гимнастика для глаз, по 3-5 мин., в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

 Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений.

Большое внимание уделяется санитарно-просветительной работе. Оформляются папки передвижки, ширмы для родителей на различные темы: «Адаптация детей к дошкольному учреждению», «Закаливание ребёнка в домашних условиях», «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки - источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение» и др.  
      Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге, формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Список использованной литературы:

1. Ковалько В. М. Здоровьесберегающие технологии.-М.:ВАКО, 2007

2. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. /А. М. Сильцова// Методист. – 2007

3. Сергиенко Н. Н., Кулик Г. И. Школа здорового человека. Изд. Сфера – 2010

4. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Г. Москва. Сфера – 2007

5. Доскин В. А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка г. Москва. Просвещение – 2008