

Рекомендации для педагогов

Чернявская Наталия Николаевна
воспитатель высшей квалификационной категории

МАДОУ города Нижневартовска
ДС №49 Родничок»

«Здоровьесберегающие технологии ДОУ в рамках реализации ФГОС»

В мире всё чаще говорят о здоровом образе жизни. Ведь бытует мнение, здоровый человек – успешный человек. И современное общество даёт заказ дошкольному образованию на воспитании здорового поколения.

Цель здоровьесберегающих технологий:

Формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований, необходимых знаний о здоровом образе жизни и применение их в повседневной жизни.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- «Не навреди!»;
- Сознательность и активность;
- Оптимальный двигательный режим;
- Рациональное питание;
- Закаливание и
- личная гигиена;
- Положительные эмоции;
- Социальное благополучие.

Компоненты здоровьесберегающих программ:

1. Рациональное питание.
2. Оптимальная для организма двигательная деятельность.
3. Соблюдение режима дня (с учётом индивидуальных биоритмов: «жаворонки»- рано просыпаются, рано ложатся спать, высокоактивны днём; «совы»- просыпаются поздно, ложатся поздно, высокоактивны вечером; «голуби»- занимают промежуточное положение).
4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.
5. Повышение психоэмоциональной устойчивости.

Какие же технологии, направленные на сохранение здоровья подрастающего поколения, используются мною в работе с детьми?

Ритмопластика. Во время занятий развивается слух, чувство ритма, гибкость, пластичность, формируется правильная осанка. Стоит обратить внимание на величину нагрузки её соразмерность с возрастом ребёнка.

Динамические паузы. Они проводятся во время непосредственной образовательной деятельности, 2-3 минуты, по мере утомляемости детей. Её элементы зависят от вида деятельности.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке и групповой. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация. Это упражнения на расслабление отдельных частей тела и всего организма. Проводятся под классическую музыку, звуки природы.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально либо подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

Гимнастика для глаз проводится в свободное время и зависит от интенсивности зрительных нагрузок, способствует снятию статистического напряжения мышц глаз, кровообращения.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен тканей, что способствует нормализации работы организма в целом.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 минут. В её комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, правильной осанки.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 8-10 минут.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю (два в помещении, одно на улице) в соответствии с образовательной программой.

Познавательные занятия и индивидуальная работа из серии «Азбука здоровья» проводится по следующим темам: «Я и моё тело», «Мой организм», «Глаза-орган зрения» и т. д.

Самомассаж-это массаж выполняемый самим ребёнком, проводится в игровой форме с использованием ярких образов и стихов. Его простота и доступность помогает ребёнку самому нормализовать работу своего организма.

Закаливающие процедуры с использованием солнца, воздуха и воды (стопотерапия-хождение по солевым, ребристым, колючим дорожкам; растирание тела массажной рукавичкой, обливание ног, полоскание зева, хождение босиком, игры в облегчённой одежде, летняя инсоляция на прогулке до 11 ч. утра.)

Активный отдых предусматривает использование двигательных навыков и умений, которыми дети уже прочно овладели.

Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика-упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти).

Логоритмические упражнения- это коррекция речи и движения, проводятся как на утренней гимнастике, так и на физкультурных занятиях.

Сказкотерапия используется для психотерапевтической развивающей работы.

Цветотерапия так же регулирует психо-эмоциональное состояние детей, используют для формирования стоп ноги, внимания, сосредоточенности, релаксации. Провожу такие игры как: «Дорожка здоровья», «Сухой дождь» -атласные ленточки семи цветов, «Цветные островки»- индивидуальные коврики «тёплых» и «холодных» цветов.

Здоровье-это состояние, при котором у человека гармония как физических процессов, так и адаптация к различным факторам внешней среды.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим ТОЛЬКО ДОБРА!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии являются той системой, которая проводит обучение дошкольников ЗОЖ без ущерба для их здоровья.