

Технологии сохранения и стимулирования здоровья в ДОУ

Программа воспитания является компонентом основной образовательной программы дошкольного образования.

Целевой ориентир Физическое и оздоровительное направление воспитания.

Для того чтобы эти ценности осваивались ребёнком, они должны найти свое отражение в основных направлениях воспитательной работы ДОО.

Ценность – **здоровье** лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Здоровье ребенка превыше всего, Богатство земли не заменит его. Всегда считалось и считается, что здоровье человека находится в прямой зависимости от его нравственных качеств, что только справедливый и великодушный человек, добрый и мудрый человек является действительно здоровым, считалось, что для здоровых людей все личные профилактические мероприятия должны начинаться с овладения определенными комплексами гимнастических упражнений. Интеллектуальная, физическая активность – это и есть залог укрепления защитных сил организма. «От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три основные подгруппы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии.

Мы конкретно хотим представить вашему вниманию: Технологии **сохранения и стимулирования здоровья**.

Забота о здоровье — это главная задача детского сада, важнейший труд воспитателя. Ценность здоровья дети не осознают и окружающим их взрослым нужно научить беречь свое здоровье и по возможности создать благоприятную среду для здорового образа жизни. Обучение здоровому образу это целенаправленный, систематический и организованный процесс, способствующий формированию представлений о здоровьесбережении.

Динамические паузы — это просто чудные упражнения, волшебная гимнастика. Сколько педагоги на придумывают сюрпризных моментов по таким упражнениям, просто диву даешься, и они навсегда остаются в душе ребенка, он ими пользуется во всех моментах жизни.

Большое внимание уделяется у нас выработке **правильного дыхания**. Даже и мы взрослые не умеем дышать правильно. А ребенку объяснить физиологические закономерности процесса вдох-выдох, показать практически, играя серьезно, что эти упражнения делают массаж внутренних органов, что это хорошая вентиляция органов, хороший газообмен.

Про вентиляцию каждый ребенок сейчас знает, что это такое, показать их на картинке, на видео, как это получается внутри у него и тд. Нашим детям повезло, что у нас есть прекрасные учитель- логопед, инструктор по физдо, педагог- психолог, которая вела У-шу, учитель бурятского языка, которые обучают правильной дыхательной гимнастике, проводят мастер-классы и с родителями и с любимыми воспитателями.

Теперь знаем, чтобы научиться дышать правильно, нужно класть одну руку на грудь, другую на живот для контроля полноты дыхательных движений. А это тяжело. Но научишься, это навсегда. Улучшается работа мозга, сердца, нервной системы. Все это благотворно влияет на общее развитие детей.

Пальчиковые упражнения- массаж пальцев все с шутками, прибаутками, с поглаживанием, надавливанием кисти, запястья, еще и нарисуют, наклеят на них что-нибудь, оденут пальчики в модные одеяния- вот здорово. Способствует овладению навыкам мелкой моторики, помогает развивать речь, повышает работоспособность коры головного мозга, развивает психические способности: мышление, память, воображение, снимает тревожность

Упражнение – массаж для ушей, маленькие два пальчика бегут вверх, вниз по ушным раковинам, даже щекотно, но как приятно, весело. Затем прикрыть уши ладошками, а пальцы приложить к затылку, сблизив кончики, и пальчиками постучать до 3х раз. Тонизирующее упражнение.

Артикуляционной гимнастике цены нет конечно.

Упражнения для зубов- слегка ударять зубами нижней челюсти по зубам верхней челюсти. А язычку и командовать не надо, он уже сам начинает плясать во рту, бегать влево-вправо и поцокает, и побрыкает, и покажется изо рта смешливо. И губам покоя не даст.

Носики, чтоб не обиделись и их надо уважить: потереть область носа наружной стороной большого пальца до появления чувства тепла, проделать массажные поглаживания вдоль носа с обеих сторон. И даже и насморк уйдет. Глазки тоже хотят внимания, команда- закрыть глаза, и межфаланговым суставом I пальцев массирующие упражнения вдоль век от наружного к внутреннему углу глаз, массаж бровей, глазные яблоки влево, вправо, вверх, вниз, ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Гимнастика для глаз улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз. Укрепляет мышцы глаз. Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Массаж лица не забыть-кончиками пальцев проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Три основных этапа гимнастики после сна: Постепенное пробуждение, потягивание; разминка, проводимая в постели; игровые упражнения и самомассаж.

Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие. Таким образом бодрящая гимнастика, облегчит детям переход от сна к бодрствованию. И дети будут вставать «с той ноги».

Дойдем и до ног, посмотрите, контрастные дорожки, ежедневные упражнения после сна, как дружные ножки привычно идут, бегут ощущая и оздоравливаясь. Цены нет им. Благодаря рефлекторному воздействию, массажный эффект распространиться на такие органы, как глаза, почки, печень, желудок и окажет оздоровительное влияние на весь организм и его системы, служит отличным средством профилактики плоскостопия, а также эффективным тренажером для связок и суставов голеностопа.

Важно отметить, что занятия на массажном коврике не имеют противопоказаний.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

На слайдах посмотрите наших детей, это настоящий **«стретчинг»**, от английского слова «stretching» — растягивание. Среди существующих методик и видов тренировок стретчинг занимает особое место, при этом главными его отличиями являются:

- статичность поз и плавность движений, которые гарантируют безопасность, отсутствие травматизма;
- для начала занятий нет ограничений по возрасту или уровню физической подготовки;
- не требуется никаких дополнительных устройств и тренажеров, достаточно коврика для фитнеса;
- помимо мышц, эта система тренировок также направлена на суставы и нормализацию общего состояния организма. Наверняка это стало для многих неожиданностью, что направление stretching займет такое важное место в фитнесе, став любимым видом физической нагрузки для множества людей.

Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес. Одна из новых форм организации музыкальных занятий - Ритмопластика. В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе

музыки и пластики. Это не только возможность для ребенка хорошо провести время и выплеснуть накопившуюся энергию, но и освоение жизненно необходимых умений и навыков, закладка фундамента будущего физического и психического здоровья, а также создание предпосылок сознательного ведения здорового образа жизни.

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Музыкально – ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности.

В результате проводимой работы в ДОУ с использованием ритмопластики можно сделать вывод об эффективности работы по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

Ритмопластическим движениям придаётся особое значение, так как детям с нарушениями опорно-двигательной системы, осанки, координации двигательного аппарата — это просто необходимо: танцуя, они преодолевают свои недуги, учатся ритмично двигаться, владеть своим корпусом, конечностями, затем с удовольствием исполняют танцы разного характера, проявляя в плясках лёгкость, свободу, непосредственность, «характерность». В танцевально-ритмопластических движениях происходит наибольшее сближение детей с музыкой, ведь в них есть всё: и ритм, и мелодия, и темп, и импровизация, и аранжировка, для появления желания и стремления согласовывать свои движения с музыкой. Детям нравится выступать на праздниках в соответствующих костюмах, а костюмы помогают ярче и выразительнее передать соответствующие образы танца.

Музыкальными руководителями осуществляется консультационная помощь педагогам по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, по организации мероприятий направленных на формирование ценностей ЗОЖ.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Релаксация учит детей расслабляться, способствует концентрации внимания, помогает снять напряжение, снимает возбуждение.

Эффективность здоровьесберегающих технологий обеспечивают принципы:

- системность;
- последовательность всестороннего и гармоничного развития личности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;

- принцип сознательности;
- активности;
- учет доступности индивидуальных и возрастных особенностей ребенка.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов

Применяя в работе ежеминутно технологии сохранения и стимулирования здоровья наши педагоги, повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов, родителей и детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Помните: здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамического развития. Наша задача – научить их радоваться жизни, думать о своем здоровье, заботиться о нем

