

Консультация для воспитателей

Использование оздоровительных приемов в режимных моментах для укрепления здоровья детей и снижения заболеваемости



Подготовила: старший воспитатель Е.А. Барамыга

Целью оздоровительных приемов является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.


В современных условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит:

- от типа дошкольного учреждения,
- от продолжительности пребывания в нем детей,
- от программы, по которой работают педагоги,
- конкретных условий ДОУ,
- профессиональной компетентности педагога,
- показателей здоровья детей.

Выделяют (применительно к ДОУ) следующую классификацию здоровьесберегающих технологий:

Все здоровье сберегающие технологии можно разделить на 4 группы:

- **Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**
- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)
- подвижные и спортивные игры
- контрастная дорожка, тренажеры
- стретчинг
- ритмопластика
- релаксация
- **Технологии обучения здоровому образу жизни.**
- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- бассейн
- точечный массаж (самомассаж)
- спортивные развлечения, праздники
- День здоровья
- СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)
- Игротренинги и игротерапия
- Занятия из серии «Здоровье»
- **Коррекционные технологии**
- технология коррекции поведения
- арттерапия
- технологии музыкального воздействия
- сказкотерапия
- технология воздействия цветом

- 
- психогимнастика
 - фонетическая ритмика

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

Для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей в детском саду используются нетрадиционные приемы работы. В каждой группе должны быть оборудованы «Уголки здоровья». Они оснащены как традиционными пособиями (массажными ковриками, массажерами, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов:

- 1.«Сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости, расслаблению мышц плечевого пояса
- 2.Ходьба по коврику из пробок, где происходит массаж стопы ног
- 3.Для развития речевого дыхания и увеличения объема легких, используем традиционное и нетрадиционное оборудование (султанчики, вертушки)
- 4.Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого используем различные массажеры, в том числе и самодельные.
- 5.Для массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики из веревки с узелками.
- 6.Ходьба по дорожкам из металлических пробок босиком.
- 7.Ежедневно после сна проводить оздоровительную гимнастику босиком под музыку.

В структуру оздоровительных режимов каждой группы, должны быть вплетены спектры медико-восстановительных методик, приемов, способов:

- мимические разминки
- гимнастика для глаз (способствующая снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения)
- пальчиковая гимнастика (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции)
- дыхательная гимнастика (способствует развитию и укреплению грудной клетки)
- точечный массаж
- игры, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки.

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Поставленные цели успешно реализуются на практике.

- **Динамические паузы**, которые проводятся воспитателем во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятий.

При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, невротозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Для полноценного дыхания необходимо соблюдать следующие правила: дышать надо только через нос равномерно и ритмично; стараться максимально наполнять легкие воздухом при вдохе и делать максимально глубокий выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятия дыхательной гимнастикой прекратить.

-Заниматься дыхательной гимнастикой нужно в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке. Освоение комплекса проводить постепенно, прибавляя по одному упражнению через каждую неделю.

-Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. Можно предложить провести физ. минутки кому-нибудь из детей.

-**Подвижные и спортивные игры**. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

-**Релаксацию**. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог в любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

-**Гимнастика пальчиковая**. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем или логопедом. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

-**Гимнастика для глаз**. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

-**Гимнастика дыхательная**. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

-**Гимнастика бодрящая**. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Проводит воспитатель.

-**Гимнастика корригирующая и ортопедическая**. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

-**Физкультурные занятия**. Проводятся в хорошо проветренном помещении 2-3 раза в неделю, в спортивном зале. Младший возраст- 15-

20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.

Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

-Проблемно-игровые ситуации. Проводится в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей 5-летнего возраста достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.

-Коммуникативные игры по курсу «Познаю себя» М.В.Карепановой и Е.В.Харламповой.

1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, которые помогают адаптироваться детям в коллективе. Проводит психолог.

-Занятия из серии «Здоровье» по ОБЖ для детей и родителей в качестве познавательного развития. 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста во второй половине дня. Проводят воспитатели.

-Самомассаж. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ.минуток, в целях профилактики простудных заболеваний. Проводят воспитатели.

-Психогимнастика. 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог.

-Технология воздействия через сказки

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии ребята учатся составлять словесные образы. Вспоминают старые и придумывают новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении.

Поскольку чувства бывают не только положительные, но и отрицательные, то и образы у детей рождаются не только радостные, но и пугающие. Одна из важных целей этих занятий - преобразовать отрицательные образы в положительные, чтобы мир ребенка был красив и радостен.

Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

-Технологии музыкального воздействия. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

Дополнительно можно использовать методы закаливания:

- полоскание горла и полости рта растворами трав (эвкалипта, шалфея, ромашки, календулы и т.д.), обладающих антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей, или раствором морской соли проводится ежедневно после обеда в течение 2 недель поочередно.

- умывание холодной водой после дневного сна.

- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна.

-Здоровый образ жизни включает в себя адекватную физическую активность, рациональное питание, личную гигиену, здоровый психологический климат в семье, в школе, в детском саду отсутствие вредных привычек, внимательное отношение к своему здоровью.

- Стретчинг. Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. Руководитель физического воспитания

- Ритмопластика. Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Обратит внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель.

- Точечный массаж. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал. Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания.

- Арттерапия. Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы. Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий. Воспитатели, психолог.

- Технология воздействия цветом. Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Проводит воспитатели, психолог.

- Фонетическая ритмика. 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений. Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед.

- Технологии коррекции поведения. Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста. Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий. Проводят воспитатели, психолог.

Какие здоровье сберегающие образовательные технологии используются в работе с родителями?

- консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, осветить эти вопросы так же и на родительских собраниях; папки-передвижки; личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы); анкетирование; совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закалять ребенка?», дни открытых дверей; обучение родителей приемам и методам оздоровления детей (тренинги, практикумы); выпуск газеты ДОО и др. формы работы.

Для создания педагогических условий здоровье сберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культуротворчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями

Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

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. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.

Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, выросли и входили в



большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь
здоровье – это бесценный дар.

