

Технологии сохраняющие и стимулирующие здоровье.

Ребёнок нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Работа педагогов предполагает коррекцию личности детей в целом, развития тех качеств и навыков, которые необходимы для социальной адаптации детей. Среди воспитанников высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно – коррекционной работы с детьми. Внедрение технологий сохраняющих и стимулирующих здоровье необходимое условие работы с детьми. Системная, последовательная работа даёт положительные результаты в оздоровлении воспитанников.

Технологии сохраняющие и стимулирующие здоровье включают в себя: проведение тематических физминуток на каждом занятии, динамических пауз, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики, артикуляционной гимнастики, утренней гимнастики, гимнастики после сна, самомассаж. Их применение имеет особое значение, так как здоровьесберегающая деятельность формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие, повышает результативность воспитательно – образовательного процесса. Помимо этого идет усвоение детьми сенсорных эталонов, развитие тактильных ощущений, крупной и мелкой моторики рук. Дети получают заряд бодрости и хорошего настроения! Педагогическая задача сегодня - вовлечь ребенка различными приёмами и методами сохранить и укрепить свое здоровье, чтобы затем, перейдя в школу и далее, ребята могли уже самостоятельно их применять.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья включают в себя мышечную релаксацию: в ритмические упражнения включаются речь, движения со словами, жестами и музыкой. Проводится во время утренней гимнастики.

Дыхательная гимнастика: дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и

правильное распределение выдоха. Ритмичные, шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психо-эмоциональное состояние, выводит из стресса, повышает иммунитет. Динамические паузы проводятся по мере утомления детей, в качестве профилактики. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики.

Пальчиковая гимнастика является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение. Хороши пальчиковые игры с мелкими предметами: ребристые карандаши, шишки и т.п..

Корректирующая гимнастика- применяется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Виды упражнений зависят от поставленной задачи и особенностей здоровья ребёнка. Их применение имеет особое значение, так как здоровьесберегающая деятельность формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие, повышает результативность воспитательно – образовательного процесса. Помимо этого идет усвоение детьми сенсорных эталонов, развитие тактильных ощущений, крупной и мелкой моторики рук. Дети получают заряд бодрости и хорошего настроения! Педагогическая задача сегодня - вовлечь ребенка различными приёмами и методами сохранить и укрепить свое здоровье, чтобы затем, перейдя в школу и далее, ребята могли уже самостоятельно их применять. Непосредственно образовательная деятельность – специально организованное взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащение (н-р: недели здоровья, мероприятия «Здоровым быть», «Олимпиада», различные эстафеты) Оздоровительные праздники и развлечения совместно с родителями: «Папа, мама, я – спортивная семья»

Проектная деятельность (по мере планирования): процесс направлен на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Коррекционные технологии.

Артикуляционная гимнастика: проводится ежедневно, во время логопедических занятий и в процессе НОД. Выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, тренировка мышц речевого аппарата. Ориентирование в пространстве. В результате этого повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшается музыкальная память, внимание.

Кинезиологическая гимнастика: активизирует межполушарное взаимодействие, различные отделы коры головного мозга. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Выполняя в системе эти упражнения, проявляются скрытые способности человека (упражнения: «дерево», «поворот» и др.)

Психогимнастика (мимика, пантомимика). Мимика тесно связана с артикуляцией. Стимулируя ребёнка изображать на лице различные эмоции, способствует развитию у него не только мимической, но и артикуляционной моторики (н-р: этюд «гномик»: этот гномик удивлён, этот - очень огорчён) Фонетическая ритмика. Соединение работы речедвигательного и слухового анализаторов. Формирование естественной речи с выраженной интонационной и ритмической стороной. Развитие слухового восприятия и использование его в ходе формирования и коррекции произносительных навыков.

Применение в нашей работе здоровьесберегающих технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Внедрение технологий сохраняющих и стимулирующих здоровье необходимое условие работы с детьми. Системная, последовательная работа даёт положительные результаты в оздоровлении воспитанников. Укрепляет здоровье и закаливающие процедуры. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, выносливым и здоровым. Закаливание, как и физические упражнения должны быть безопасны, чтобы не было перегрузок, иначе

можно заболеть. Дети с удовольствием занимаются физическими упражнениями, закаляются такими процедурами как босохождение, обтирание и умывание холодной водой, бег на свежем воздухе, хождение по массажным коврикам, самомассаж, корректирующие упражнения после сна. Их применение имеет особое значение, так как здоровьесберегающая деятельность формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие, повышает результативность воспитательно – образовательного процесса.

В детском саду «Крепыш» уделяется большое внимание организации здоровьесберегающих технологий. Решение задач по воспитанию у детей заботы о своём здоровье идёт одновременно с обучением и совершенствованием двигательных умений и навыков и реализуется в процессе всех форм физического воспитания (зарядка, физкультурные занятия, динамические паузы, физ.минутки, двигательная активность во время прогулки).

Очень важно воспитать умение правильно вести себя в различных ситуациях угрожающих жизни и здоровью и предотвращать их. Ведутся беседы по правилам безопасного поведения во время прогулок, при играх в группе, сидя за столом во время еды. Разыгрываются различные ситуации, словесные игры, сюжетно – ролевые игры.

Многое зависит от образа жизни родителей, от их общей культуры, от социально-экономического положения семьи. Ведь какой пример подадут детям взрослые, так дети и будут относиться к своему здоровью.

Воспитатель Витушкина Т.А.

СП «Детский сад Крепыш», группа «Родничок»