

Овтина Валентина Владимировна

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 98 «Загадка»

Красноярский край, город Норильск

«ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ С ДЕТЬМИ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Мы живем на Крайнем Севере, с его экстремальными природно-климатическими условиями. Обилие холодных, «серых» дней весной, летом и осенью, суровые зимние морозы, отсутствие солнечного света в полярную ночь, скудность питания – всё это в совокупности негативно влияет на самочувствие и здоровье детей дошкольного возраста.

В связи с этим, создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников является одним из приоритетных направлений в деятельности любого дошкольного учреждения.

Считаю, что первоначальными условиями для работы по профилактике здоровья детей в детском саду выступают обеспечение здорового ритма жизни и физические упражнения. С данной целью в группе создана предметно – развивающая среда, которая обеспечивает не только разные виды активности дошкольников, но и лежит в основе их самостоятельной деятельности.

В работе с детьми применяю следующие здоровье сберегающие мероприятия:

- утреннюю гимнастику;

- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительную гимнастику после дневного сна;
- ходьбу по массажным коврикам (босохождение);
- закаливание;
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях);
- эмоциональные разрядки, релаксации;
- оздоровительные досуги или развлечения.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, лёгкий общий самомассаж, где движения сочетаются с произносимым текстом, гимнастические упражнения, подвижную игру. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Ловишки», «Лохматый пес», «Горелки», «Кракатам»; игры с прыжками: «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Удочка»; игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Охотники и утки»; игры с лазанием: «Колдунчики», «Тай-тай-выручай» и очень много других игр. После прогулок мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

По окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. Использую структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж акупунктурных точек нижней части стопы.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых мною с детьми. Для



поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальни комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

В системе закаливания сон без маек является важной составляющей. Но учитывая различные обстоятельства, использую гибкий подход к детям. Частоболеющие дети и дети, имеющие медотвод, после отсутствия в детском саду по болезни проходят в спальную комнату в обуви, спят в пижамах и раньше заходят в группу после прогулки на улице. Применение щадящего режима способствует постепенному восстановлению организма детей.

Предлагаю детям обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Много положительных эмоций, следовательно, здоровья, получают дети на оздоровительных досугах и развлечениях. Традиционно в нашем учреждении проходят «Весёлые старты», «Дни здоровья», игровые и спортивно – познавательные программы, театрализованные представления. В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений. Им нравится, когда в развлечениях и досугах активное участие принимают мамы и папы.

Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй.

Для повышения родительской компетентности провожу беседы о профилактике здорового образа жизни дошкольников. В информационном



уголке располагаю статьи о формировании гигиенических знаний, рекомендации по безопасности жизнедеятельности, воспитание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, советы по правильному питанию, о пользе водных процедур и необходимости посещения бассейна. В данном направлении создала буклеты для родителей с советами правильного поведения во время прогулок в лес, во время купания.

Использую различные формы распространения информации, большое внимание уделяю родительским собраниям и индивидуальным консультациям в вечернее время. Данными действиями добиваюсь активной помощи родителей в соблюдении режима дня, ограничения употребления вредных пищевых продуктов и охраны жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен детского сада.

Большую роль отвожу родителям в участии и организации активного отдыха. Оказывая помощь педагогу в составе сопровождающих лиц, они выезжают на экскурсию в тундру. Родители помогают организовывать спортивные развлечения для детей: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Сильные, ловкие, умелые». Совместное участие в мероприятиях укрепляет отношения детей и родителей, сплачивает взрослых, соединяя в команду людей неравнодушных к воспитанию здорового, любознательного, активного ребёнка.

Для эффективности работы по оздоровлению детей использую и постоянно пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, физминутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.

Итогом работы считаю - снижение уровня заболеваемости детей группы за последние три года в среднем на 11 % и соответственно повышение процента посещаемости.

