

Ивлева Валентина Ивановна,

воспитатель,

МБОУ «СОШ№1» г. Бийск Алтайский край

Чиркова Ольга Валерьевна,

воспитатель,

МБОУ «СОШ№1» г. Бийск Алтайский край

Здоровьесберегающая деятельность в ДОУ

Укрепление здоровья детей, создание комфортных условий для реализации охраны здоровья ребенка являются на сегодняшний день актуальной проблемой. Здоровье подрастающего поколения определяет здоровье нации в целом. Здоровьесберегающая деятельность ребенка начинается с дошкольного возраста и рассматривается как комплексная система воспитательно-образовательных, коррекционных и профилактических мероприятий, реализуемых в процессе взаимодействия родителей, медиков, педагогов и психологов.

В дошкольном учреждении особое внимание уделяется здоровью детей и культурно-гигиеническим навыкам. Оздоровление детей происходит во всех режимных моментах.

Т. С. Овчинникова в своих работах раскрывает следующими закономерностями здоровьесберегающей педагогической деятельности:

- взаимодействие учебного, воспитательного процесса и состояния здоровья дошкольников;
- высокая эффективность охраны здоровья дошкольника, как педагога, так и руководителя дошкольной организации;
- соответствие содержания методологии воспитания и обучения цели — обеспечить сохранение и укрепление здоровья ребенка в педагогическом процессе;
- зависимость эффективности здоровьесберегающей деятельности от применения ее различных форм содержания;

– учитывать все возрастные и индивидуальные особенности дошкольника во всех режимных моментах.

Л.В. Гаврючина подчеркивает, что закономерностями здоровьесберегающей педагогической деятельности основываются на системе принципов. Мы выделяем самые важные, на наш взгляд, принципы, такие как: – принцип «Не навреди!». В основу данного принципа входит профессиональная этика;

– принцип приоритета действий заботы о здоровье детей и педагогов нацелен на то, что все режимные моменты должны проводиться с учетом эмоционального и психофизического здоровья дошкольника;

– принцип непрерывности и преемственности обусловлен проведением ежедневной здоровьесберегающей работы;

– принцип комплексного междисциплинарного подхода к воспитанию дошкольника.

Здоровьесберегающая деятельность в целом делится на 4 группы:

I. Деятельность, направленная на сохранения и стимулирования здоровья дошкольников: динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику); спортивные и подвижные игры; ренажеры, контрастная дорожка.

II. Деятельность по обучению ЗОЖ: физкультурные занятия; гимнастика после сна; точечный массаж; бассейн; спортивные праздники, развлечения; ситуативные малые игры - подражательная ролевая имитационная игра; день здоровья.

III. Музыкальное воздействие: музыкотерапия; сказкотерапия.

IV. Коррекции поведения.

Педагог, ощущающий себя стражем здоровья детей, который воспитывает культуру здоровья детей и их родителей, сам должен быть здоровым, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, уметь оценивать объективно свои недостатки и достоинства, связанные с профессией. Он должен составить план по самокоррекции и начать его осуществлять.

Чтобы реализовать обогащенное физическое развитие и оздоровление детей в ДОУ применяются нетрадиционные приемы.

В каждой группе должен быть оборудован «Уголок здоровья». В нем должны находиться традиционные пособия (массажеры, массажные коврики, спортивный инвентарь), а также нестандартное оборудование, изготовленное своими руками: «сухой аквариум». Он способствует снятию напряжения и усталости, расслабляет мышцы плечевого пояса. Пробковый коврик. Ходьба по такому коврику делает массаж стоп ног. Вертушки, султанчики. Необходимы для развития речевого дыхания, чтобы тренировать работу легких, увеличивать их объем. Массажеры, в том числе самодельные. Известно, что на ладонях рук есть много точек, массируя которые можно воздействовать на разные точки организма. Коврики и веревки с узелками. Нужны для массажа ступней ног, который способствует развитию координации движений.

Оздоровительную гимнастику нужно проводить ежедневно после сна, босиком под музыку.

В оздоровительные режимы группы должны входить спектры медико-восстановительных методик: гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение); мимические разминки; пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции); дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку); точечный массаж; упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Здоровьесберегающая деятельность формирует в результате у ребенка мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Список литературы

Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. - М.: Сфера, 2018. — 160 с.

Овчинникова, Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / Т.С. Овчинникова. — С-Пб.: КАРО, 2016. — 176 с.

Шахматова, А. Н. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А. Н. Шахматова // Молодой ученый. — 2020. — № 23 (313). — С. 664-665. — URL: <https://moluch.ru/archive/313/71385/>