

Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста



ГБДОУ Детский сад
№117 Невского района
Гарькуша Н.Г.
Инструктор по
физической культуре

Здоровьесберегающая технология

- система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих технологий

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и *воспитание валеологической культуры* как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
- **Эффективность** позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. При этом семья является активным участником воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- *медико-профилактические*
- *физкультурно-оздоровительные*
- *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*
- *здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования*
- *валеологического просвещения родителей*
- *здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду*

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
 - детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).
- Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ДООУ также значительно ухудшилось в последнее время. В связи с этим в ДООУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.
 - Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ДООУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе



Подвижные и спортивные игры

- Подвижные игры, также как и спортивные, используем для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.
- Проводятся на прогулке, в групповой комнате – с малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно.



Релаксация

- Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.
- Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом.
- Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.
- Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.
- С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.



Пальчиковая гимнастика



1. Пальчиковая гимнастика способствует овладению навыками мелкой моторики;
2. Помогает развивать речь ребенка;
3. Повышает работоспособность коры головного мозга;
4. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
5. Снимает тревожность.

Динамические паузы

- Проведение динамических пауз и частая смена видов деятельности позволяли поддерживать оптимальный темп непосредственной образовательной деятельности и препятствовать наступлению утомления у детей. Интересные приемы для снятия эмоционального напряжения, игровые формы работы учащихся используются и с целью воспитания культуры в коллективной деятельности, гуманного отношения друг к другу и бережного отношения к окружающей среде.



Гимнастика для глаз

- Целью зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, она проводится в игровой форме, в которой дети могут проявить свою активность.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)
- Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

- игровая коррекционная физминутка;
- с предметами;
- по зрительным тренажерам;
- комплексы по словесным инструкциям.



Дыхательная гимнастика

- Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.



Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полусонном состоянии. Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги».

Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся по центростремительным путям в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.



Самомассаж и точечный массаж

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные точки, расположенные на коже человека.

Как известно, кожа – своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем.

«Ёжик, Ёжик – чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
По ладошке прокачу,
Погладить ёжика хочу.
По ладошке покатаю,
К себе его я прижимаю»



Взаимодействие с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

- Информационные стенды для родителей рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры).
- Информационный стенд медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья и др.).
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.



Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!



Используемая литература:

- «Укрепление здоровья ребенка» под редакцией М.Е.Верховкиной, 2014;
- Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа» М. Мозаика-Синтез, 2009 год.
- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе» М. Мозаика-Синтез, 2009 год.
- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе» – М. Мозаика-Синтез 2009 год.
- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе» М. Мозаика - Синтез, 2011 год.
- «Занятия по физической культуре с детьми 2 – 4 лет», Г.В. Хухлаева
- «СА-ФИ-ДАНСЕ», Е.Г.Сайкина и Ж.Е.Фирилева ,2000
- «Олимпийское образование дошкольников», Под редакцией С.О.Филипповой, Т.В. Волосниковой
- «Беседы о здоровье»,Т.А. Шорыгина
- «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников», Н.С.Голицына, Е.Е.Бухарова
- «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми», Бондаренко Т.М.
- Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет»
- Под редакцией С.О. Филипповой «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Санкт – Петербург 2005 год.