

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ



Воспитатель. Мухаметкулова Ленера Яудатовна

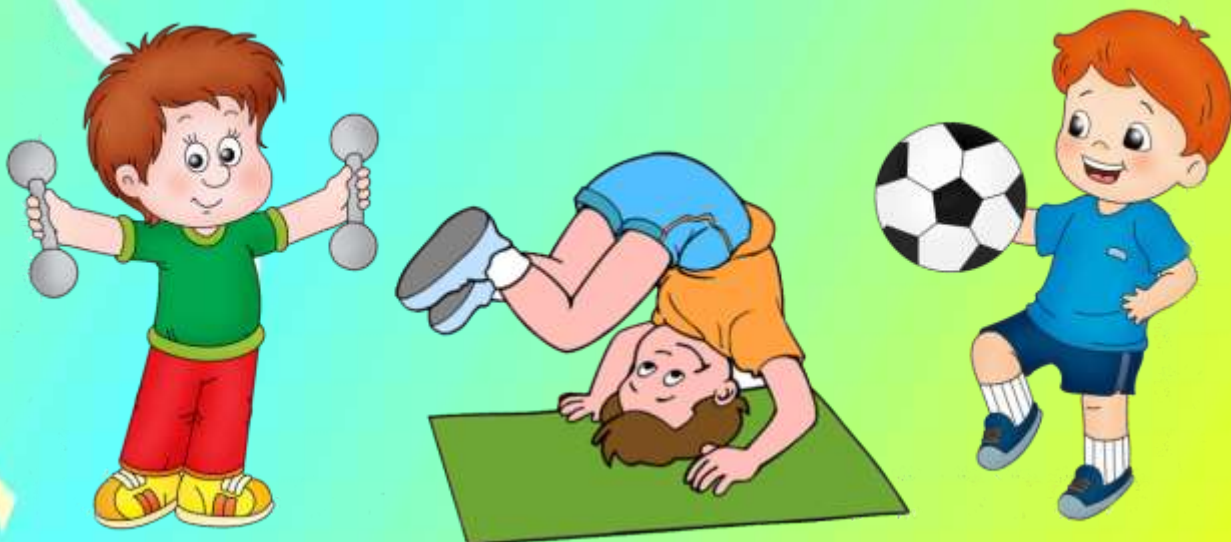
«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский.

Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Одной из основных задач на протяжении последних лет является воспитание здорового ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

В работе с детьми необходимо использовать здоровьесберегающие технологии, которые помогают создавать благоприятные условия для формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.



ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Ежедневно проводя пальчиковую гимнастику, мы воздействуем на кончики пальцев, стимулируем прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Моя семья

Перед началом игры пальцы зажаты в кулачки.

Первый палец — папочка.

Поднять большие пальцы.

Второй палец — мамочка.

Разогнуть указательные пальцы.

Третий палец — дедушка.

Разогнуть средние пальцы.

А четвертый — бабушка.

Разогнуть безымянные пальцы.

А вот этот пальчик — я!

Выпрямить мизинцы.

Это вся наша семья!

Хлопать в ладошки.

Кулачки

Держать ладошки перед собой. После каждой строчки нужно загибать соответствующий палец.

Этот палец небольшой.

Этот палец неплохой.

Этот палец длинный.

Этот палец сильный.

Этот палец, как толстяк

Ну а вместе все — кулак!



Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхание — это естественная функция человеческого организма. Но чаще всего мы обращаем на него внимание лишь в случае болезни либо каких-то отклонений, даже если речь идёт о собственном ребёнке.

Ключевая цель дыхательной гимнастики — научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье. Лёгкие должны максимально наполняться в процессе вдоха, грудная клетка — расширяться. При выдохе крайне важно, чтобы высвободился весь воздух, в противном случае оставшийся будет ограничивать поступление нового в необходимом объёме.

«Пузырики». Ребенок вдыхает воздух через нос, а после надувают щёчки (словно пузырьки) и делают выдох.

«Паровозик». Дети ходят по групповой комнате друг за дружкой и имитируют движения колёс паровоза. На выходе нужно ритмично приговаривать «чух-чух».

«Рубим дрова». И. п. — стоя. На вдохе руки поднимаются, а на выдохе — вытягиваются вперёд, как будто дети рубят дрова.

«Лягушонок». На вдохе малыши приседают, а вместе с выдохом выпрыгивают вверх. При приземлении нужно сказать «ква-ква».

«Часы». И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Ребенок делает махи руками, приговаривая «тик-так».



АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные – артикуляционные уклады различных фонем.

Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить с детьми начиная с трехлетнего возраста. Желательно отводить на артикуляционные упражнения от 3-5 минут ежедневно в младшем дошкольном возрасте до 10-12 минут ежедневно для детей старшего дошкольного возраста.



«Широкая улыбка» – элементарное упражнение, малышу не трудно его выполнить.

«Часики». Это задание выполняется так: от начального положения в улыбке, где зубки разомкнуты, ребенку нужно высунуть язык, пошевелить им и направить вправо, влево.

«Трубочка». Необходимо вытянуть губки в форме трубочки. Нижняя челюсть остается неподвижной после улыбки. Здесь уже необходимо следить за артикуляцией малыша, потому что разрабатываются губки, а не челюсти.

«Лопатка». Нужно расслабить орган, положить вниз на губу. Улыбочка с лица не исчезает! При этом ротик открыт, зубки видны.



ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Современные дети уже с раннего возраста много времени проводят за просмотром мультфильмов, старшие же дошкольники сегодня вовсю играют в компьютерные игры. В результате глаза, испытывающие большую нагрузку, не получают достаточного отдыха. Чтобы избежать возможных проблем со здоровьем этих важных органов, в детском саду обязательно проводится несложная и увлекательная зрительная гимнастика.

Проводится зрительная гимнастика с самого раннего дошкольного возраста. Делать с детьми полезные упражнения следует два-три раза в день. Продолжительность занятий в младшей и средней группе - две-три минуты, в старшем возрасте - четыре-пять минут.

«Кискины глазки». Воспитатель просит малышей представить себя котятами. Дети широко открывают глаза, а затем зажимают. После этого смотрят вверх, вниз, в сторону.

«Качели». Педагог предлагает ребятам поиграть глазками в качели: взлететь высоко, а затем опуститься (движения глазами вверх-вниз).

«Бабочка». Воспитатель предлагает дошкольникам поморгать ресничками, как бабочка машет крыльями.



«День и ночь». Ребёнок на расстоянии вытянутой руки держит перед собой палец. Вначале он смотрит на него двумя глазами, потом только правым при закрытом левом и наоборот.



«Прятки». Ребятам нужно крепко зажмурить глазки на пару секунд, а затем на такое же время открыть их (мотивация «вы спрятались, и вас никто не видит»).