

«Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию и отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех его физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В. А. Сухомлинский

Здоровьесберегающие технологии в современной образовательной среде



В течение дня воспитателю предстоит практически ежеминутная работа по здоровьесбережению детей своей группы, начиная с утреннего приёма и заканчивая уходом детей с родителями домой. Моя работа будет интересна воспитателям детских образовательных учреждений, родителям. Всем, кто любит детей, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья малышей. Материал можно использовать для сообщений на родительском собрании, в качестве консультации для родителей. Предлагаю вашему вниманию мой опыт работы по здоровьесбережению детей в младшей группе детского сада.

«Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию и отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех его физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» В. А. Сухомлинский.

Начнём с утреннего приёма:

приветствие, улыбка, ласковое обращение по имени к ребёнку, в эти первые минуты воспитателю очень важно: выразить свою радость от прихода ребёнка в группу. Удивиться, восхититься, любой мелочи (красивому платьицу, новой шапке, погоде на улице), создавая тем самым благоприятный эмоциональный фон;

далее видя настроение ребёнка, воспитатель осуществляет индивидуальный подход, предлагая ребёнку:

совместную деятельность, индивидуальную работу, включение в игру со сверстниками ярко иллюстрированную книгу, или просто подремать, сидя на диванчике.

В восемь часов детей собираю в спальне. Своего рода уединение, утренний круг. Стулья ставим по кругу, или садимся на коврик (в зависимости от температуры воздуха), чтобы видеть глаза друг друга, начинаем пальчиковые игры, которые тренируют мелкую моторику, стимулируют речь, развивают пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции:

«Доброе утро»

Придумано кем-то просто и мудро *пальцы обеих рук поочередно «встречаются»*

При встрече здороваться: «Доброе утро!», *пальцы обеих рук соединяются в «замочек»*

«Доброе утро!», солнцу *пальцы обеих рук широко расставлены, как солнечные лучики* и птицам, *кисти рук изображают «птицу»*

«Доброе утро!», улыбчивым лицам, *ладони «полочкой» сложены под подбородком, на лице улыбка*

И каждый становится добрым, доверчивым *обеими руками гладим себя по голове*

Пусть доброе утро длится до вечера. *рисует руками высокий и широкий полукруг над головой*

«Здравствуйте»

«Здравствуйте», - ты скажешь человеку! *правая рука вперёд открытой ладонью вверх*

«Здравствуй», - улыбнётся он в ответ *левая рука накрывает правую, образуя «замочек»*

И, наверно, не пойдёт в аптеку, *руки «в замке», покачиваются влево-вправо*

А здоровым будет много лет! *рисует руками высокий и широкий полукруг над головой.*

Слова этих пальчиковых игр создают доброжелательного настрой на предстоящий день.

Пальчиковые игры плавно перетекают в самомассаж:

Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха здоровьесбережения.

Растираем, разминаем, надеваем колечки на каждый пальчик правой руки, проговаривая

Этот палец самый сильный, самый толстый и большой, *(большой палец)*

Этот палец для того, чтоб показывать его, *(указательный палец)*

Этот палец самый длинный, он стоит посередине, *(средний палец)*

Этот пальчик безымянный, ох, избалованный самый, *(безымянный палец)*

Этот пальчик, хоть и мал, очень ловок и удал. *(мизинец)*

Чтобы размять пальчики левой руки, используем другую пальчиковую игру: **"Утро"**

Утро настало, солнышко встало!

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, Большак!

Вставай, Указка!

Вставай, Серёдка!

Вставай, Сиротка!

И ты, Крошка-Митрошка!

Привет, ладошка!

Самомассаж.

«Строим дом»

Строим, строим, строим дом, *(большими пальцами обеих рук растираем энергично крылья носа, до лба)*

и с окошком, (указательным пальцем «колем» кончик носа)
и с трубой (большим пальцем энергично растираем лоб сверху вниз, снизу вверх)
из трубы идёт дым (большим пальцем энергично растираем лоб слева-направо, справа-налево)

бровки пощипали;

по носику постучали (указательными пальцами «стучим» по крыльям носа, произнося долго звук «mmm»)

«Колючка»: (проговариваем шутливо: «я вас дети уколою» указательным и большим пальцами, колем перегородку носа)

«Нет, нет, нет,», (колем точку под носом)

«Нет, нет, нет,», (колем точку под нижней губой)

«Кошечка»: «мяу, мяу» (мягкими ладошками нежно поглаживаем шею впереди снизу вверх)

«Разбудим косточки», (энергично растираем ярёмную ямку) и приговариваем «Доброе утро, косточки, пора вставать!» «Не хотим!» «Надо!» «барабаним» (кулачками по груди, массируя точку иммунитета) «Парад красных ушей» (энергично растираем уши до красна) «Ослик» (тянем уши вниз за мочки) «Зайка» (тянем уши вверх) «Обезьянки» (тянем уши назад) «Чебурашка» (тянем уши в стороны) «Мартышка» (тянем уши вперёд) «Бабочка» (указательный пальчик сверху за ухом, большой пальчик снизу, соединяем пальчики легко хлопая ушками) «Слон» (четыре пальчика за уши и медленно хлопаем ушами) (Средний пальчик постучал по козелочкам) «Пельмешки готовы?» «Защипываем пельмени» (защипываем, как пельмешки края ушей, снизу вверх) «Чистим уши» (указательным пальцем тщательно проминаем уши изнутри, проминая все ямки) «Вилочка» (указательным за ухом, средним пальцем впереди растираем уши) «Похлопали от радости» (хлопки ладонями по ушам) «Стряхнули водичку» (мизинчиком «стряхнули водичку с ушей») «Погладили ушки» «Гусеничка» (пальчики «побежали», по рукам, начиная с кистей до шеи, гладим шею сзади, голову и приговариваем,) мальчики: «Я молодец, я удалец, я сильный, я смелый, я ловкий, я умелый»

Девочки: «Я умничка, я разумничка, я хорошая, я пригожая, я добрая, я нежная»

Самомассаж выполняемый ребёнком улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует физическому укреплению ребёнка, и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Самомассаж благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Артикуляционная гимнастика. Простые игровые упражнения (с одновременным проговариванием стишков) для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Если позволяет время: игры «Подарки», «Добро по кругу», «Поделись словечком» - дарим друг другу добрые слова.

Настрой на предстоящий день: что будем делать, когда, с кем.

Далее утренняя гимнастика вновь положительный настрой на день, а также у детей формируются ритмические умения и навыки, благодаря музыкальному сопровождению.

Умывание водой комнатной температуры, своего рода закаливающая процедура и массаж ладошек, пальчиков.

Далее самостоятельные игры, в ходе которых реализуются основные потребности детей в движении, игре и общении.

Физкультурные, музыкальные занятия также проходят в движении, в игровой форме. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Продуктивная деятельность способствует развитию навыков пальчиковой умелости, самостоятельности, мышления, внимания, уверенности в себе, в своих силах. «Я могу»; «Я научусь»; «Каждый имеет право на ошибку».

Физминутки способствуют снятию усталости, напряжения, переключения на другой вид деятельности, расслабляют.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!



4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!



Будьте здоровы!