

*«Прежде чем сделать ребенка умным,
сделай его здоровым и крепким»
Жан — Жак Руссо*

Охрана здоровья детей и его укрепление является одной из основных задач каждого дошкольного учреждения и нашей группы «Брусничка». При этом мы заботимся не только о физическом, но и о психическом и социальном благополучии малышей. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий: обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья; сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни; научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижается утомляемость;
- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция.

Что же такое здоровьесберегающие технологии и как мы применяем их в нашей группе в различных видах деятельности:

- Пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика после сна;
- динамические паузы;
- релаксация;
- двигательная активность.

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

Во-первых, способствует овладению навыками мелкой моторики.

Во-вторых, помогает развивать речь, повышает работоспособность коры головного мозга. А также развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение. Снимает тревожность.

Пальчиковую гимнастику можно проводить с предметами и без них. Без предметов гимнастика сопровождается стихами и действиями согласно тексту. Гимнастика для глаз. Она необходима для того, чтобы сохранить зрение малышам. Ведь 90 % информации поступает как раз через глаза, испытывая подчас колоссальную нагрузку. Упражнения для глаз, которые можно делать с малышами, достаточно просты. Необходимо: поморгать, зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Посмотреть налево, направо, вверх, вниз без поворота головы. Также детям интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него. Такие упражнения необходимо делать не только в детском саду, но и дома.

Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения, способствуют полноценному дренажу бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы

человека, а тем более ребенка-дошкольника. Занятия дыхательной гимнастикой, как правило, проводятся в форме увлекательных и веселых игр. Это помогает не только интересно организовать время ребенка, но и принести пользу его здоровью. Важно, чтобы малыши дышали не поверхностно, а полной грудью. Эти упражнения необходимы не только детям, страдающим от частых простудных заболеваний, бронхитов, но и здоровым малышам. Для того чтобы дыхательная гимнастика для детей была максимально эффективной, нужно придерживаться некоторых рекомендаций. Прежде всего, ребенку необходимо объяснить, что вдох важно делать лишь через нос. А вот плечи при этом поднимать не нужно. Выдох должен быть плавным и длительным.

Гимнастика после сна.

- устраняет сонливость и вялость после пробуждения;
- улучшает настроение и самочувствие;
- повышает умственную и физическую работоспособность;
- улучшает работу сердца и лёгких, снабжающих органы кислородом и питательными веществами;

Все упражнения проводятся в веселой, игровой форме и доставляют детям удовольствие.

Ходьба по коррегирующим дорожкам.

Дорожки здоровья представляют собой массажные коврики с различными поверхностями, при ходьбе по которым осуществляется массаж стопы ребёнка, которая, как известно, включает огромное количество нервных окончаний.

Ходьба по коврикам доставляет огромное удовольствие детям. У нас в группе есть массажные дорожки, которые изготовили нам родители. Они разнообразные, яркие, привлекают внимание детей.

Динамическая пауза (физминутка).

– Особое внимание уделяется отдыху детей во время образовательного процесса.

– По мере утомляемости детей мы делаем специальные паузы, которые длятся 2–5 минут и сопровождаются текстом.

Релаксация (расслабление).

Релаксационные паузы помогают снять умственное, нервное и эмоциональное напряжение. Своевременное расслабление способно помочь восполнить силы, дать отдых детям и не позволить эмоциям выплеснуть через край. Для этих целей мы включаем звуки природы или спокойную классическую музыку.

Нашим детям очень нравится упражнение «Снеговик». Сначала стоят прямо, как снеговики, руки смотрят в разные стороны. Постепенно они начинают таять, опускаются руки, расслабляется шея, и они потихоньку превращаются в лужицу на полу.

Двигательная активность. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движение, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Подвижные игры на прогулке, музыкальные занятия, и конечно занятия физкультурой. Главной задачей этих занятий является формирование необходимых двигательных навыков и умений у детей, развитие физических качеств. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Воспитатель: Кудла С.А.