

Физическое развитие детей через использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ (сообщение из опыта работы)

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании- это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования- задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих технологий :

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья;
2. технологии обучения ЗОЖ;
3. коррекционные технологии.

Сегодня я хотела бы рассказать о своих использованиях здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками.

Ежедневно, а точнее каждое утро я провожу с ребятами утреннюю гимнастику. Комплексы утренней гимнастики я стараюсь подбирать интересные, разнообразные, чередовать гимнастику с предметами и без них. В каждом комплексе я использую несколько упражнений дыхательной гимнастики.

В утренние и вечерние отрезки времени я провожу артикуляционную, дыхательную, зрительную гимнастики, комплексы которых подобраны и оформлены в картотеку.

В ходе непосредственно-образовательной деятельности по различным образовательным областям я использую физкультминутки, динамические паузы, пальчиковые игры и упражнения.

В непосредственно-образовательную деятельность по физическому развитию я включаю элементы игрового стретчинга с детьми. Стретчинг- это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. Например: я предлагаю детям превратиться в кошку. Дети принимают позу кошки, *«кошка увидела собаку и испугалась»*(дети выгибают спину, *«кошка нежится на солнышке»* (дети прогибают спину). Также такие упражнения по игровому стретчингу я включаю в сюжетно- ролевые игры (например, *«Путешествие в зоопарк»*, *«Поездка в лес»*)

После дневного сна ежедневно проводится гимнастика пробуждения, способствующая бодрому настроению детей. В ходе гимнастики пробуждения использую элементы самомассажа и ходьбу по дорожке здоровья.

Особое внимание в своем выступлении мне хотелось бы уделить такому направлению здоровьесбережения в детском саду, как профилактика переутомления зрительного аппарата дошкольников.

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Обязательным компонентом коррекционной работы с детьми является зрительная гимнастика, которая проводится несколько раз в течение дня от 3-

х до 5-ти минут. Важно проводить гимнастику индивидуально, в бытовой, игровой деятельности, на прогулке, перед занятиями, во время занятий, между занятиями.

Основными принципами зрительных гимнастик являются:

- индивидуальный подход с учётом возраста, состояния здоровья;
- регулярность проведения;
- постепенное увеличение нагрузок за счёт регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
- сочетание с двигательной активностью;
- развитие интереса у ребёнка к этому виду упражнений.

Таким образом, зрительная гимнастика имеет огромное значение в работе с детьми, т. к. она снимает зрительное напряжение. Т. е., зрительная гимнастика является профилактикой зрительного утомления и снижения остроты зрения. Гимнастика для глаз обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазах; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата. Развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием, т. е. при таком нарушении, когда одна из мышц не работает или находится в преобладающем тонусе по сравнению с другими мышцами глаза – корректирует функциональные дефекты. К тому же гимнастика для глаз положительно влияет на общее психоэмоциональное состояние ребенка, на его работоспособность.

Таким образом, использование разнообразных здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании способствует укреплению и сохранению здоровья детей.