

Осенний выпуск 2023 года

Тема:

«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»

В этом выпуске мы расскажем, какие здоровьесберегающие технологии педагогические работники применяют в детском саду.

Осенний выпуск номера подготовили:

Чугунова Елена Анатольевна,
инструктор по физической культуре высшей кв. категории
Шубина Юлия Евгеньевна,
воспитатель высшей кв. категории
Канаичева Мария Александровна,
воспитатель 1 кв. категории
Баженова Марина Викторовна,
воспитатель 1 кв. категории

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений и родителям. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе детского сада здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

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.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

1. Физкультминутки – это комплекс физических упражнений, которые сопровождаются стихами или веселыми песенками.

В детском саду воспитатели проводят физкультминутки в середине занятия в течение 1-2 минут в виде игровых движений, согласно лексической теме недели. На домашних занятиях вы можете делать точно так же, если заметили усталость или рассеянное внимание ребенка. Физкультминутки снимают напряжение тела, переключают внимание, восстанавливают работоспособность детей. Рекомендуются для детей любого возраста в качестве профилактики утомления.

Примеры физкультминуток

Лексическая тема «Ягоды»

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. (Приседания)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте)

Лексическая тема «Деревья»

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся —
руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад)
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью)
Будем вместе приседать — Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети идут на места)

2. Бодрящая или динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика после дневного сна — это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закалывающей процедурой.

Цель: способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

Задачи гимнастики после сна:

- увеличить тонус нервной системы;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- развитие физических навыков;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Правила проведения гимнастики пробуждения:

Во время дневного сна необходимо провести проветривание подходящей комнаты для воздушного закаливания, разница температур с теплой спальней должна составлять 3-5°C.

Момент пробуждения сопровождает тихая музыка, громкость и темп которой нарастают при повышении интенсивности упражнений.

Основное правило гимнастики в кроватях: исключаются резкие движения, а также подъёмы с кровати, чтобы не вызвать головокружения и не растянуть отдохнувшие мышцы. Перед началом гимнастики в кровати из-под головы убирается подушка.

Примерные упражнения для проведения оздоровительной гимнастики
после дневного сна

Упражнение «Потягушки»

Мы проснулись, улыбнулись, посильнее потянулись
Дети лежат на спинке, руки поднимают над головой, ноги вместе

Потянулись, опустили руки вдоль туловища
упражнение повторяется 3 раза

Упражнение «Змейка»

Дети лежат на спине и выполняют перекачивания с одного бока на другой, при этом руки прижаты к телу

Упражнение «Велосипедист»

Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем,
а теперь мы с вами дети, поедem на велосипеде
Дети, лежа на спине, выполняют круговые движения ногами, сгибая в коленях и вращательные движения, как если бы дети ехали на велосипеде

Ссылка на видео

<https://disk.yandex.ru/i/iKR8adi9QGb6cA>

3. Су-Джок терапия. Это один из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка.

Эффективность и простота Су – Джок терапии привели к ее широкому распространению по всему миру. Суть метода заключается в том, что на поверхности ладони и стопы расположено огромное количество нервных рецепторов. Воздействуя на точки шариками Су – Джок, происходит оздоровление всего организма.

Развивая мелкую моторику, мы активизируем соседние зоны мозга, отвечающие за речь. Внутри шариков Су-Джок находятся два металлических колечка, ими нужно проходить по пальчику вверх и вниз, создавая приятное покалывание. Попробуйте покатаť шарик между ладонями и сразу же ощутите прилив тепла, это улучшает самочувствие, снимает стресс, усталость, болевые ощущения, повышает общий тонус всего организма.

Таким образом, главная задача игрового массажного шарика Су-Джок – это сочетание веселого игрового упражнения и стимуляции защитных функций организма. Занимаясь массажем Су-Джок шариками, дети повторяют слова и действия в соответствии с текстом. Что способствует развитию речи, внимания, усидчивости.



«Массажные мячики в работе с дошкольниками»



Цель упражнений: развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.

Задачи упражнений с мячиками:

1. способствовать закаливанию организма ребенка.
2. воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.
3. способствовать развитию мелкой моторики рук.
4. укреплять пальчики, улучшать кровообращение, тонизировать мелкие мышцы на руках.



Массажный мячик предназначен для микромассажа. Шипы на его поверхности при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Игры с массажными мячиками можно проводить как по телу, так и используя только ручки. Эти мячики легко умещаются в детской ладонке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук.

Массажный мяч для детей является очень интересной игрушкой, однако привлечь их большее внимание к нему можно еще и с помощью специальных занятий в виде игры. Веселят малышей забавные стихи, поэтому упражнения с массажным мячом для детей сопровождаются соответствующим текстом.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31» г. Ярославль



Дети проделывают упражнения, о которых говорится в стихотворении, а в конце подкидывают мячики друг другу или ловят их самостоятельно. Также существуют подобные игры с массажным мячом, направленные на массаж животика, спинки, ручек и других частей тела.

Таким образом, массажный мяч не только благотворно влияет на состояние здоровья, укрепляя мышцы, улучшая питание тканей, повышая эластичность кожи и уменьшая болевые ощущения при ушибах, но и становится отличной, увлекательной игрой для детей, формирующей правильную осанку и совершенствующей их мелкую моторику рук.



По мнению массажистов на наших ладонях и стопах находятся точки, которые отвечают за состояние всего организма, поэтому **массаж** этих частей тела является одной из важных составляющих в борьбе за здоровье.

Для развития моторики и восстановления чувствительности кистей рук можно выполнять несложные упражнения:

- перекатывать мячик в ладонях;
- поочередно массировать ладони, совершая кругообразные движения от центра ладони к кончикам пальцев;
- сжимать и разжимать мячик в ладони;
- катать мяч по твердой поверхности с разной интенсивностью.



Для самомассажа стоп и профилактики плоскостопия рекомендуют:

- катать мяч по полу одной ногой, затем второй, при этом нажимая на мяч как можно сильнее;
- прокатывать мяч между подошвами от носка до пятки;
- захватывать и отпускать мячик при помощи пальцев.



Упражнения с массажными мячиками

Упр. № 1 «Переложить мяч» (8-10 р)

И.п. Стоя, руки вытянуты в стороны на уровне плеч, мяч в одной руке.

В. 1- Соединить руки перед грудью, переложить мяч из одной руки в другую и с силой сжать его в ладошке.

Упр. № 2-«Подбрось и поймай» (8-10 р)

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

Можно варьировать упражнение - подбросить, хлопнуть в ладоши и поймать; подбросить с приседанием и поймать...

Упр. № 3-«Разомни глину» (8-10 р)

Ребенок с небольшим усилием сдавливает мяч, как будто разминает глину или пластилин, переворачивая **массажный мяч в ладошках**.

Упр. № 4- «Раскатай колобок» (8-10 р)

Раскатаю колобок,

Колобок, румяный бок.

Ребенок раскатывает **массажный мяч в ладошках**, как будто старается слепить из глины колобок; ладошки сильно раскрыты, пальцы оттопырены, не касаются мяча.

Упр. № 5. «Прокати мяч»

И.п.: сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью - от пятки до носка, попеременно правой /левой/ стопами, очень мягко касаясь поверхности мяча. Частой ошибкой при выполнении данного упражнения является сильное надавливание на опору - это не полезно.

Упр. № 6 «Круговое вращение мяча стопой поочередно в правую и левую стороны»

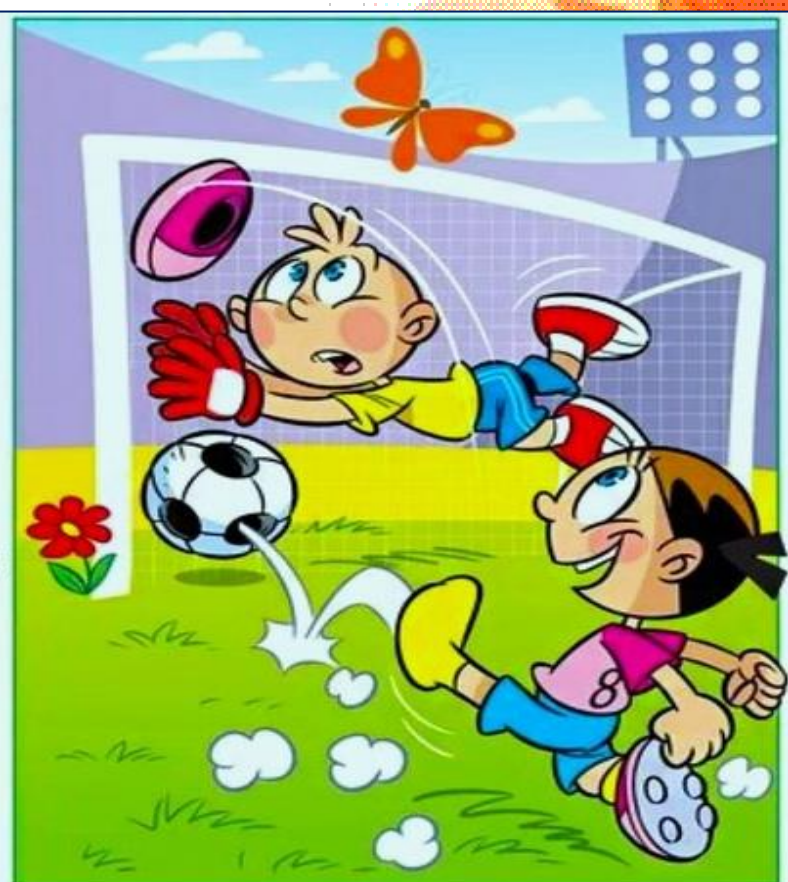
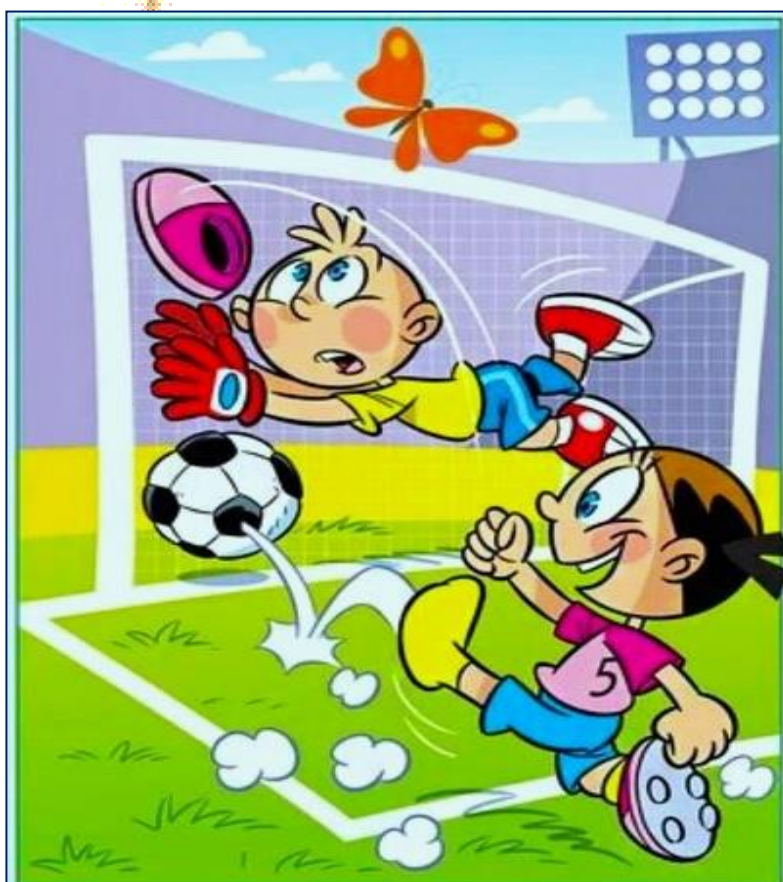
Упражнение можно выполнять как стоя на полу, так и сидя на стуле, скамье.

Упр. № 7 «Прокатывание мяча вперед и назад одновременно двумя ногами»

И.п.: сидя. Прокат мяча выполняется одновременно двумя ногами подошвенной поверхностью стопы от пятки до пальчиков.

Детская страничка

1. Найди 10 отличий



2. Раскрась по образцу

