

Организация работы по здоровьесбережению
Н.А. Никитина, воспитатель МАДОУ №22

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

Современный маленький человек, вступающий сегодня в жизнь должен увидеть, услышать, понять и запомнить гораздо больше информации, чем 10 или 5 лет назад. Взаимодействуя с окружающим миром, дети развивают свои способности, усваивают общественные нормы, расширяют свой кругозор. Естественно, что данный процесс требует напряжения, усилий, концентрации внимания от ребёнка. Чтобы создать фундамент для крепкого устойчивого здоровья ребенка, необходимо укрепить имеющиеся. Я стараюсь на своих занятиях создать атмосферу раскрепощенности и замотивировать детей к легкому, ненавязчивому формированию сознательного отношения к здоровому образу жизни. По словам Платона «развитие телесной силы во многом зависит от веселых, живых, но невинных игр». К тому же игра это закон детского возраста.

Формирование у дошкольников мотивации здоровья поведенческих навыков, невозможно без формирования сознательно отношения к здоровью:

- учить детей любить себя и свой организм;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию органов дыхания и кровообращения.

Я использую на своих занятиях здоровьесберегающие технологии. Это и упражнения по дыхательной гимнастике, и самомассаж стоп, и игровой массаж, комплексы упражнений с использованием сказкотерапии и арт-терапии, упражнения с использованием элементов детской йоги и фитнеса. Все это помогает дошкольникам развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности. Развивает память, мышление, внимание. А сказкотерапия особенно полезна тем, что у детей развивается воображение, находчивость, расширяется кругозор.



Из комплекса «Сотвори сказку»

Сказка про змейку, которая всего боялась.

Детям предлагается лечь на пол. (на живот) Руки лежат на полу, согнуты в локтях. Голову спрятать так, чтобы глаза были опущены вниз.

Педагог рассказывает сказку про маленькую змейку, которая всего боялась. (воспитатель двигает лежа на полу руками и ногами так. Чтобы было похоже, что змейка трясется от страха.) Боялась, она всего

боялась, пока ей не надоело. Поползла она по травке, по сторонам

оглядываясь. А потом посмотрела на свой хвостик справа (дети смотрят на стопы ног правой стороны), а затем – слева (дети смотрят на стопы ног слева). Заканчивается упражнение расслаблением, лежа на животе. (релаксация)

Особое внимание на своих занятиях я уделяю дыхательной гимнастике видам дыхательных техник, так как эти упражнения так же помогают в эмоциональной разгрузке и учат управлять своим телом, развивают умение любить себя.

Дыхательная гимнастика служит для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. В комплексе «Дышим правильно» я использую упражнения, в которых дети учатся различным техникам дыхания.

Из комплекса «Дышим правильно»

Кит.

Дети ложатся на пол. Делают глубокий вдох через нос, надувая при этом живот. Задерживают дыхание на 1,2,3. Выдувают через губы, вытянутые трубочкой. Упражнение выполняется 6-8 раз.

Работа с применением нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы способствует развитию созидательных способностей и познавательной активности у детей.

Из комплекса «Учимся чувствовать свое тело»

« Волшебные превращения сосульки в мороженое».

Воспитатель предлагает детям почувствовать 2 состояния. Сначала это напряжение, а затем расслабление. По команде «Лед!» - дети замирают на месте, более старшие могут даже делать задержки дыхания небольшие. (желательно описать характеристику льда) Затем по команде «Мороженое!» воспитатель предлагает детям медленно лечь на пол и расставить руки и ноги в стороны как можно шире. (желательно заострить внимание детей на том, что мороженое очень медленно тает и что лужица растаявшего «мороженого» считается большой если руки и ноги очень широко расставлены в стороны). Упражнение повторяется несколько раз.



В работе с родителями я придерживаюсь принципа, что мы вместе призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь. На детско- родительских праздниках, где мы играем, выполняем веселые, но очень полезные для сплочения семьи и лучшего понимания друг друга упражнения, я обучаю родителей приемам

эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создания в семье нравственно- психологического климата. Вместе мы помогаем ребенку на таких занятиях утолить природную необходимость в движении. За время проведения таких совместных праздников у детей и родителей появилось много любимых игр и упражнений, которые они практикуют в домашних условиях.

