

## Описание опыта работы по использованию здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе

Совместно с медицинскими работниками МКДОУ №7 «Белочка» г. Нефтекумска была выстроена система комплексных мероприятий по оздоровлению детей: проведение плановых мероприятий по профилактике ОРЗ, соблюдение оздоровительного режима в семье и дошкольном учреждении, обучение правильному дыханию, ежедневное проведение закаливающих процедур и самомассажа, использование антистрессовой гимнастики.

Сначала познакомили детей со строением, функциями некоторых органов их организма. При помощи бесед, чтения литературных произведений постаралась расширить и углубить знания детей о болезнях, причинах их возникновения, о том, как их предотвратить. В свободное время с детьми проводились беседы, обсуждались различные ситуации по здоровому образу жизни («Уроки Здоровья»). Эффективность мер по охране физического и психологического здоровья и предупреждению утомления детей зависит от того, насколько правильно воспитатель строит деятельность и отдых детей в течение дня, регулирует их взаимоотношения в коллективе, умеет организовать игру. При организации педагогического процесса большое внимание уделялось распределению времени на решение воспитательно-образовательных, воспитательно-оздоровительных задач.

Утро начиналось с приёма детей на улице в тёплое время года (зимой детей принимают в группе). Проводили беседы с родителями о состоянии здоровья ребенка, сне, настроении малыша. Чтобы повысить настроение воспитанников включала магнитофон с любимыми детскими песнями и дети дружно пели вместе. Затем, в промежуток времени перед утренней зарядкой, проводила с детьми дыхательную гимнастику и точечный массаж.

Для укрепления дыхательной системы детей и с целью повышения сопротивляемости организма к простудным и другим заболеваниям использовала дыхательную гимнастику. Приемы правильного дыхания многократно и терпеливо показывала детям, применяла прием повторного напоминания. В своей работе использовали несколько видов дыхательной гимнастики, чередуя их ежемесячно. Сначала для развития дыхания использовали дыхательные и звуковые упражнения. Это имитация через дыхание «урагана, легкого ветерка, пылесоса, надувание шариков». Затем упражнения очистительного дыхания и звуковые упражнения, составленные на основе древнекитайских оздоровительных систем, способствующие: улучшению микроциркуляции легких, стимулированию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации, улучшению дренажа мокроты, расслаблению мускулатуры бронхов, повышению эмоционального тонуса.

Малышам нравилось игровое упражнение «Ручеек», когда дыхание представлялось в образе голубого ручейка: «Ручеек пробегает в нос и выбегает через рот; направляется во время выдоха на напряженные мышцы, помогая им расслабиться, снять напряжение». Произнесение гласных звуков с дыханием и без напряжения голосовых связок. Вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны (упражнения «Дровосек», «Паровоз», «Часики»). Обучая грудному дыханию по методу Л.М. Лазарева, предлагала держать ладони на груди, «понюхать, как пахнут цветочки», – сделать вдох, а затем «сдуть пух с одуванчика» – выдох. Использовала элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой – это уникальная методика дыхательных упражнений, восстанавливает нарушенное носовое дыхание, положительно влияет на обменные процессы кровоснабжения. Освоение комплекса начинала с трех первых упражнений: «Ладочки», «Погончики», «Кошка». Каждый следующий день осваивали по одному новому упражнению: «Насос», «Повороты головы». Занятия проводились 2 раза в день, отдых после 4-х или после 8-ми вдохов-движений, в течение 3-5 секунд. Дыхательная гимнастика нравилась детям, успокаивала и

сосредотачивала их, а главное приносила пользу здоровью. По желанию детей элементы дыхательной гимнастики использовались и на занятиях, вместо физминуток.

Большое внимание в работе с детьми уделяли точечному массажу биологически активных зон, который проводила утром и после дневного сна. Использовался эффективный массаж биологически важных зон организма – ушных раковин («ушная гимнастика»), стоп и кистей рук. С этим массажем могут справиться дети, начиная с младшей группы.

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, я создавала соответствующий эмоциональный настрой, предлагала малышам игру «Скульптор». В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, давала возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Так играя, мы «лепили уши, голову слона, Чебурашки, зайца и т.д.». Данная игра является фрагментом авторского комплекса «Гимнастика маленьких волшебников» В.Т. Кудрявцева и Б.Б. Егорова и включает в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным массажем. Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. При проведении «гимнастики маленьких волшебников» происходит целенаправленное надавливание на биологически активные зоны, но в отличие от точечного массажа ребенок здесь не просто «работает» – он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Родителям были даны рекомендации по использованию точечного массажа по методу А. Уманской. Современные медицинские исследования доказали, что даже дети 7-го года жизни не могут точно выполнить этот массаж, поскольку зачастую надавливают не на те точки, не могут регулировать силовой нажим. Воспитателю самому сделать массаж малышам не под силу, т.к. в группе 20 и более детей. Необходима была помощь и поддержка родителей. Провела семинар- практикум «Что такое точечный массаж?», где познакомила их с техникой массажа, провела беседы и консультации по темам: «Приёмы точечного массажа», «Гимнастика маленьких волшебников». Результатом проделанной работы стало использование 50% родителями данного вида массажа в условиях семейного воспитания.

Малыши очень любят утреннюю гимнастику. Во время ее проведения использовались разнообразные игровые задания, упражнения для дыхания и профилактики плоскостопия, коррекции осанки. В теплый период года утренняя гимнастика проводилась на открытом воздухе. Все упражнения выполнялись под музыку, что способствовало положительному эмоциональному настрою малышей.

После каждого приёма пищи с детьми проводилось полоскание полости рта и горла кипяченой водой комнатной температуры, способствующее укреплению мышц полости глотки, укреплению связок гортани, стимуляции деятельности головного мозга, снятию усталости, очистке зубов от остатков пищи. Очень нравились детям оздоровительные упражнения для горла: «Лошадка», «Ворона», «Трактор», «Фейерверк» и другие.

Перед каждым занятием проводилось обязательное проветривание группы. Во время проведения занятий следила за правильной осанкой воспитанников, чтобы ребенок не переутомился, организовывала частую смену деятельности, тщательно продумывала моторику двигательной активности детей на занятии. Использовала различные коррекционные упражнения: зарядку для глаз, пальчиковую гимнастику. Эти упражнения поднимали настроение малышей, помогали сплочению детского коллектива, являлись действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, развивали мелкую моторику рук и чувство ритма, способствовали профилактике глазных заболеваний.

Детям сложно разобраться в мире человеческих отношений, освоить язык чувств. Многого ещё не зная и не умея, дошкольники нарушают установленные нормы, ведут себя

неадекватно. В результате ухудшается психоэмоциональное состояние детей, повышается чувство тревоги. Осознавая необходимость обучения детей- дошкольников навыкам сопереживания, психорегуляции проводила с детьми «Уроки Добра». Занятия были направлены на формирование у детей знаний об эмоциональном мире человека и способах управления им, доброжелательного поведения (умение управлять негативными эмоциями), умение конструктивным способом решать конфликтные ситуации, способности сопереживать, сочувствовать. На занятиях дети раскрывали сущность полярных понятий «добро» и «зло», «настроение», рассуждали «хорошо ли быть злым?», «как справиться с гневом, упрямством?», учились понимать чувства других людей и находить выход из конфликтных ситуаций. Все занятия проходили в игровой форме, на примерах мультипликационных и сказочных героев. Психогимнастические игры и упражнения использовались в качестве физминуток во время занятий.

Следует особо подчеркнуть важность применения антистрессовой гимнастики в условиях детского сада. Она позволяет укрепить стартовые возможности дошкольника и наиболее благоприятно использовать данный период для формирования психологического здоровья ребенка перед поступлением в школу. В работе с детьми использовались приемы, направленные на поддержку ребенка, воспитание уверенности в своих силах и возможностях. Если у малыша что-то не получалось на занятии – рисунок, работа – мы предлагали ему отдохнуть и пусть его «рука» теперь сама поработает, она умелая, сильная, всё может – сейчас она нарисует. И этот прием всегда помогал. Ребенок начинал верить в себя и у него всё получалось.

Особое место в своей работе с воспитанниками отводили прогулке. Наиболее полезна для здоровья утренняя прогулка, так как в этот период организм детей подвергается благотворному воздействию комплекса природных факторов, способствующих закаливанию. Обязательной составной частью прогулки являлась подвижная игра с повышенным двигательным режимом при преобладании упражнений циклического характера (оздоровительный бег, прыжки, пробежки, игра с мячом и скакалкой). Во время прогулки знакомили детей с играми разных народов, в основе которых лежат активные двигательные действия (лазание по гимнастической лестнице, перепрыгивание препятствий, подлезание и т.д.), Интенсивность нагрузок была средняя. Игры на воздухе в большей мере, чем в помещении, способствовали тренировке носового дыхания, улучшению аэрации разных отделов легких, углублению выдоха, улучшению функции дыхания в целом. Прогулки проводились в любую погоду, кроме сильного ветра, проливного дождя, сильных морозов. Для повышения у малышей умственной и физической работоспособности, улучшения эмоционального состояния, укрепления здоровья использовала циклическую ходьбу, которая очень нравилась малышам. При использовании циклической ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка, тренируется дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Дети занимались циклической ходьбой (в колонне, парами) как в помещении, так и во время прогулки, сочетая ее с проговариванием потешек, стихотворений, пением песенок. Мною был разработан и реализован перспективный план экскурсий, целевых прогулок в природу,

В группе проводилась работа по реализации профилактических и закаляющих мероприятий. Использовались общеукрепляющие средства (элеутерококк, лимонный напиток, отвар шиповника, витаминотерапия). Во время вспышки ОРЗ и эпидемии гриппа дети ежедневно употребляли фитонциды – лук и чеснок.

Подготовка к дневному сну требовала серьезного отношения. Спальная комната тщательно проветривалась, окна затенялись. В теплое время года окна во время сна открывались. В зимнее время – фрамуга в групповой комнате. Для пробуждения малышей после сна использовались разнообразные побудки, музыкальное сопровождение. Сначала малышам предоставлялась возможность потянуться, выполнить поглаживание, массаж частей тела с помощью массажных мячей. Затем дети вставали с кроватей и выполняли физические упражнения, циклические перебежки из холодного помещения в теплое и обратно в сочетании с воздушными ваннами. Практиковалось хождение босиком – хороший и легкий в применении способ закаливания кожи стоп, повышающий устойчивость организма к резким колебаниям температуры и переохлаждению, стимулирующий

активные точки, расположенные на подошвах ног. В начале работы использовалась ходьба по ковровому покрытию, затем по полу в носочках, после привыкания - босохождение. В летнее время дети с удовольствием ходили босиком по траве, песку, камушкам, асфальту.

Применялось обширное умывание прохладной водой лица и рук до локтя. Все проводимые мероприятия обладали хорошим закаливающим эффектом.

Для профилактики плоскостопия использовались «палочки-каталочки», «коврики здоровья», «чудо-скакалка», изготовленные совместно с родителями из крышек от бутылок, пуговиц, полового покрытия «травка». Упражнения для профилактики плоскостопия включали следующие задания: ходьбу на носках, по ребристой доске, по толстому шнуру, катание палки ступнёй и пальцами ног, а затем захват и подъём пальцами мелких предметов (палочек, карандашей, камушков).

После дневного сна, по графику, детям давался отвар шиповника или лимонный напиток, проводилась витаминoproфилактика. Ежемесячно, во вторую половину дня, планировались и проводились развлечения, физкультурные досуги, «Дни Здоровья», спортивные соревнования с активным участием родителей.

В группе был создан спортивный уголок, который оснащен различным спортивным инвентарем (мячи, скакалки, кегли, кольцобросы). Часть нестандартного оборудования изготовили сами, совместно с родителями: «лыжи-малышки» из пластиковых бутылок, скакалки из пластмассовых пробок, «чудо-осьминожки» из крышек от шампуня (для развития мелкой моторики рук), «ловушки для мяча» из пластиковых бутылок (для развития глазомера, ловкости) и многое другое. В конкурсе по использованию нестандартного оборудования, наша группа заняла первое место.

Во время вечерней прогулки оздоровительный эффект достигался за счет пребывания детей на свежем воздухе, подвижных игр и индивидуальной работы по физическому развитию.

Время после ужина, до ухода детей домой, отводилось для свободных игр, психогимнастических упражнений, второй вечерней прогулке.