

«Инновационные подходы к созданию и организации здоровьесберегающей среды в ДОУ»

Одной из наиболее актуальных современных проблем дошкольного образования является воспитание и развитие здорового ребенка. И именно поэтому для нас педагогов приоритетным является поиск оптимальных условий сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития, обобщение и распространение опыта, создания здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных учреждениях.

Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей. Большую часть времени в ДОУ ребёнок проводит в группе. Поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации эмоционально-комфортного режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Задачами формирования здоровьесберегающей среды являются:

создание экологической и психологической комфортности образовательной среды;

создание игровой развивающей среды;

обеспечение безопасности жизни детей;

обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания организма каждого из них.

В структуру здоровьесберегающего пространства в группах входят следующие компоненты:

- центры здоровья и двигательной активности;
- центры экологического образования;
- центры развития;
- центры обучения детей правилам дорожного движения;
- центры искусства и музыкальной деятельности.

Для создания инновационной среды в детском саду широко используется нетрадиционное оборудование – сделанное своими руками.

Нестандартное оборудование должно быть:

- безопасным
- максимально эффективным;
- удобным к применению;
- компактным;
- универсальным;
- технологичным и простым в применении;
- эстетичным.

Инновационные здоровьесберегающие технологии в ДОО.

САМОМАССАЖ

Самомассаж кистей и пальцев рук грецкими орехами, шишкамим, еловыми веточками, карандашами, ручками, фломастерами и т.п. Благоприятное воздействие на развитие движений кисти и пальцев рук оказывает самомассаж, когда с помощью карандаша, грецкого ореха осуществляется стимуляция активных точек пальцев и ладоней. В упражнениях используем также каштаны, массажные щетки для волос, воздушные шары (наполненные солью, мукой, мелкими камушками), перчатки с нашитыми пуговицами.

САМОМАССАЖ СУ-ДЖОК ШАРАМИ

Дети знакомы с ним под названием «Ежик» - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. С помощью шаров – «ежиков» детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи. Главными достоинствами Су-Джок терапии является высокая эффективность, абсолютная безопасность применения, доступность метода.

ИГРОВОЙ МАССАЖ

Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили, что на ладони рук и подошвы ног выходят своеобразные сигнальные точки почти всех органов. Именно поэтому нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком – бессознательно посылать положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку, другим органам. Приемы массажа, разработанные врачами древности, полезны не только больному, но и здоровому человеку. И если взрослый человек сам понимает, что массаж и самомассаж необходимы для здоровья, то ребенок может этому научиться благодаря опытному воспитателю, педагогу.

Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. Дети выполняют массаж, сами одновременно являются персонажа сказки, развлечения, путешествия.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ПАУЗЫ

«Релаксационные паузы» включены в режим дня детского сада. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ.

РИТМОПЛАСТИКА

Ритмопластика — является музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим у ребёнка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку, ощущение свободного и сознательного владения телом.

Основу ритмопластики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (танцевальные, имитационные, общеразвивающие и др.), позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребёнок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также навыками творческого осмысления музыки, её эмоционально — телесного выражения. Именно этот опыт поможет ребёнку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественных, творческих и спортивных видов деятельности: это может быть и последующее обучение хореографии, гимнастике, занятия в спортивных секциях. Чем раньше мы дадим ребёнку разнообразные впечатления, чувственный опыт, тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребёнка, становление его личности.

ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ ЗДОРОВЬЯ

Точечный массаж — это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека. Стимуляция биоактивных зон кожи активизирует выработку в организме собственного интерферона, который обладает противовирусным эффектом. Точечный массаж не имеет возрастных ограничений — делать его можно и пожилому человеку, и маленькому ребёнку. Детей старшего возраста родители могут научить проводить массаж самостоятельно. Специалисты отмечают, что если ребёнок, которому из месяца в месяц делали точечный массаж, вдруг и заболевает, болезнь протекает у него в значительно легкой форме.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Гимнастика для глаз эффективна как средство профилактики нарушений зрения. Мы часто недооценка применения зрительной гимнастики, упражнения являются своеобразной релаксацией для нервной системы ребёнка, помогает мозгу лучше переработать полученную с помощью зрения информацию. Многие родители считают, что их дети, имеющие 100% зрение, не находятся в зоне риска. Отнюдь! Зрение ребёнка — хрупкий инструмент, который требует заботы, внимания и — прежде всего — постоянного наблюдения. Если же у ребёнка уже существуют отклонения в зрении, зрительная гимнастика поможет не ухудшить ситуацию, а в некоторых случаях и скорректировать проблемы. Наша задача — выучить простые упражнения гимнастики для зрения для детей и поначалу напоминать о выполнении упражнений ребёнку дома и даже самим присоединяться к выполнению полезных для глаз упражнений.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте преследует следующие цели: повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Техника выполнения дыхательных упражнений

В основу методики проведения положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений с удлинённым и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений с

произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных (ж и ш) и сочетаний звуков(ах, ух ,фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.). Занятия по дыхательной гимнастике могут проводиться педагогом, инструктором, воспитателем или медицинским работником дошкольного учреждения.

Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

"ТРОПА ЗДОРОВЬЯ"

«Тропа здоровья» позволяет проводить профилактику здоровья детей в игровой форме. Основными задачами организации "Тропы здоровья" являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшить координацию движений;
- улучшить функцию сердечнососудистой и дыхательной систем;
- повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;
- улучшить эмоционально-психическое состояния детей;

СТРЕТЧИНГ – это упражнения на растяжку и гибкость. Занятия на растяжку могут быть как самостоятельными, так и дополнительными к основному комплексу фитнеса или аэробики, который вы выполняете в спортивном зале. Можно сказать, что стретчингом занимался каждый, кто хотя бы раз пытался сесть на шпагат.

Растяжка мышц ног — один из основных элементов данной дисциплины.

Кроме возможности сесть на шпагат, исполнив свою детскую мечту, занятия стретчингом прекрасно тренируют мышцы шеи, спины, рук и всей верхней части тела. Регулярные упражнения на растяжку не дадут вашим мышцам и суставам утратить подвижность и тем самым предотвратят старение.

Итак, забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие.