

*Здоров'язберігаючі технології та їх
практичне впровадження в роботу
комунального закладу Кальчицький ясла-
садок Володарської районної ради
Донецької області*

Здоров'язберігаючі технології завжди спрямовані на вирішення головного завдання – зберегти, підтримати і збагатити здоров'я дітей. Зусилля працівників нашого дошкільного закладу сьогодні як ніколи спрямовані на оздоровлення дитини-дошкільника, культивування здорового способу життя, виховання валеологічної культури для формування усвідомленого ставлення дитини до здоров'я та життя як власного, так і інших людей.

Основною метою здоров'язберігаючих технологій є створення умов для формування у вихованців уяви про здоровий спосіб життя, про вміння надати собі і ближньому першу медичну допомогу, а також формування і розвиток знань, умінь і навичок, необхідних для підтримання власного здоров'я.

Завдання здоров'язбереження:

- зберегти здоров'я дітей;
- створити умови для своєчасного та повноцінного психічного розвитку;
- забезпечити кожній дитині можливість радісно і змістовно прожити період дошкільного дитинства.

Реалізація цих завдань забезпечується:

- спрямованістю освітньо-виховного процесу на фізичний розвиток дошкільників та їх валеологічну освіту;
- комплексом оздоровчих заходів в режимі дня залежно від пори року;
- створеними оптимальними педагогічними умовами перебування дітей в дошкільному навчальному закладі;
- формуванням підходів до взаємодій з сім'єю і розвитком соціального партнерства.

Форми і прийоми здоров'язберігаючих технологій:

- ранкова гімнастика;
- точечний масаж;
- пальчикова і динамічна гімнастика;
- фізкультхвилинки між заняттями;
- ігротерапія;
- спортивні свята;
- релаксація;
- прогулянки на території дитячого садка;
- спортивні ігри тощо.



Ранкова гімнастика

Ранкова гімнастика – це комплекс вправ, який налаштовує, заряджає весь організм дитини позитивною енергією і бадьорістю на весь день.

Ранкова гімнастика сприяє:

- * усуненню деяких наслідків сну (набряклість, млявість, сонливість тощо);
- * збільшення тонусу нервової системи дитини;
- * посиленню роботи всіх органів і систем організму (серцево-судинної, дихальної, систем залоз внутрішньої секреції та інших);
- * оздоровленню організму в цілому;
- * розвитку фізичних якостей та здібностей дітей;
- * закріпленню рухових навичок.

Ранкова гімнастика виробляє в дітей звичку кожен день вранці виконувати фізичні вправи. З часом ця корисна звичка переходить у потребу, тим самим прищеплюється культура здорового способу життя у дошкільнят.

Ранкова гімнастика проводиться з дітьми щодня у ранковий час, на протязі 10-12 хвилин. Найголовніше, що треба не просто виконати всі вправи, а слідкувати за диханням дитини. Вдих повинен бути глибоким через ніс, а видих – повільним і тривалим ротом.



Точечний масаж

Суть методу полягає у впливі пальцями на біоактивні точечні зони на тілі дитини. Під час проведення точечного масажу відбувається подразнення рецепторів шкіри, м'язів, сухожиль, пальців рук, імпульси від яких проходять одночасно у головний і спинний мозок. Масаж підвищує захисні властивості оболонок носоглотки, гортані, трахеї, бронхів та інших органів.

Вплив на біоактивні точки

Натисніть на шкіру подушечками одного або декількох пальців. Потім зробіть декілька обертальних рухів вліво і стільки ж вправо. Навіть дворічна дитина може впливати на свої біозони самостійно. А щоб зробити процедуру більш захоплюючою, одночасно з масажем можна читати вірша:

*Кашель, насморк и отит
Лечит пальчик-Айболит.*

*Лисоньки и зайчики,
Приготовьте пальчики!*

*Девять раз вращаем вправо,
Удирает вирус! Bravo!*

*Раз, два, три, да раз, два, три –
Прочь бегут от нас враги!*

*Ищем пальчиком кружочек,
Нажимаем на звоночек,
Девять раз вращаем влево,
Выгоняем вирус смело!*

Пальчикова гімнастика

Така гімнастика розвиває спритність пальців на рухливість, а веселі вірші допомагають дітям зняти моральне напруження. А найбільша користь – на пальчиках і на долонях є активні точки, масаж яких позитивно позначається на самопочутті, покращує роботу мозку.

Окрім великої користі для розвитку пізнавальних здібностей дитини, пальчикова гімнастика допомагає налагодити з дитиною доброзичливі відношення. А ще – це цікавий місток між дитиною і навколишнім світом. Адже в такій гімнастиці відображається реальний світ – люди, тварини, природні явища.



Фізкультхвилинки

Фізкультхвилинки – це короточасні фізичні вправи, які проводяться з метою попередження стомлення, відновлення розумової працездатності.

Значення:

покращують кровообіг, знімають стомлення м'язів, нервової системи, активізують мислення дітей, створюють позитивні емоції і підвищують інтерес до занять.

Тривалість:

1,5-2 хвилини. Їх проводять в момент, коли у дітей знижується увага і настає втома. Діти виконують фізичні вправи стоячи біля столів або виходячи на вільне місце (потягування, нахили, рухи руками вгору і вниз, ходьба, напівприсідання тощо). Фізкультхвилинка може супроводжуватися текстом, співом або звичайною музичною мелодією.



Спортивні свята

Спортивні свята включають в себе різні види фізичних вправ в поєднанні з елементами драматизації, хореографії, співу, вікторин і конкурсів. Такі свята часто супроводжуються ситуаціями, які викликають сміх, здивування, захоплення. Вже тільки за це можна вважати спортивне свято незамінним засобом профілактики і навіть лікування різних порушень у стані здоров'я. Відомо, що добрий настрій має високу цілющу силу.



Післямова

Педагогічний колектив прагне перетворити наш дитячий садок в дім для дітей з певними звичаями, певним рівнем культури. Дім, в якому і дітям, і дорослим затишно і комфортно. Дім, в якому дитину люблять і чекають. Дім, де основний стиль взаємовідношень – співпраця і співтворчість. Батьки в цьому домі є рівноправними членами загальної родини і приймають участь в його житті.





**Дякуємо за
увагу!**