

Государственное учреждение образования
«Красносельский детский сад №2»

Консультация для педагогических работников

Тема: Укрепление здоровья воспитанников и приобщение их к здоровому образу жизни через использования разнообразных методов и приемов здоровьесберегающих технологий

Составил:
Заведующий детским садом
Суета Л.С.

г.п. Красносельский, 2023

Система здоровьесбережения в учреждении дошкольного образования включает:

1. различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий);
2. комплекс закаливающих мероприятий (профилактика плоскостопия, хождение босиком, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
3. физкультурные занятия всех типов;
4. оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки);
5. организация рационального питания;
6. медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
7. соблюдение требований санитарных норм и правил к организации образовательного процесса.

Задачами «здоровьесберегающих технологий», являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.
4. Создание условий для их своевременного и полноценного психического развития детей дошкольного возраста;

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании здоровьесберегающие педагогические технологии (Н. Н. Ефименко):

1. медико-профилактическая технология;
2. физкультурно-оздоровительная технология;
3. технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
4. здоровьесберегающая образовательная технология
5. технология просвещения родителей.

1. Медико-профилактическая технологии.

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала учреждения дошкольного образования в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств:

1. Организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинским работникам дошкольного учреждения. Вся работа по физическому воспитанию детей в дошкольного учреждения строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Медицинской сестрой ведётся журнал по группам здоровья и физическому развитию. Дети с отклонениями здоровья вносятся в диспансерный журнал и контролируются медицинской сестрой. Два раза в год проводится антропометрия детей, на основании которого выводится физическое развитие. С учетом этих данных два раза в год воспитателями дошкольного образования составляется рассадка детей.

2. Организация и контроль питания детей.

контроль за качеством доставляемых продуктов, правил хранения и сроков реализации;

контроль за соблюдением технологией приготовления и качества пищи;

контроль закладки продуктов питания и выхода блюд, отпуск продуктов из пищеблока;

контроль ведения журнала «Здоровье».

3. Организация профилактических мероприятий.

Проведение оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний и травм у воспитанников осуществляется через:

- ведение медицинской странички на сайте учреждения образования;
- участие медицинской сестры в родительских собраниях;
- информирование через брошюры, памятки, презентации.

Разработка мер совместно с администрацией по снижению заболеваемости, травматизма и укрепления здоровья: физкультурно-оздоровительные мероприятия с учетом групп здоровья детей; оздоровления детей в соответствии с сезонными изменениями, усиление профилактических мероприятий в период поднятия вирусных заболеваний.

4. организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиН.

Участие в контроле санитарно-эпидемиологического режима, режима дня, санитарного состояния помещений (пищеблока, групповых ячеек, физкультурного, музыкального залов), занятий по образовательной области «Физическая культура»

Контроль ежедневного утреннего приема воспитателем воспитанников в учреждение дошкольного образования

Участие в организации летнего оздоровления воспитанников

Оказание методической помощи по вопросам соблюдения санитарно-эпидемиологического режима.

2. Физкультурно-оздоровительная технология

Физкультурно-оздоровительная технология направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Важным условием игровой деятельности является создание предметно – пространственной развивающей среды. В физкультурном зале имеется спортивное оборудование изготовленное своими руками: султанчики, флажки, платочки, ленточки, короткие и длинные косички. Данные пособия используются не только для общеразвивающих упражнений, но и в подвижных играх.

Для организации подвижных игр имеются шапочки различных игровых персонажей. Также в наличии фабричное оборудование для организации спортивных игр: баскетбольное кольцо, кегли, городки, кольцоброс, скакалки, ножные и ручные тренажеры, мячи разного качества и размера, обручи, канат для перетягивания. Данное спортивное оборудование способствует формированию стойкого интереса воспитанников к физическим упражнениям; желание играть в спортивные и подвижные игры; способствует развитию навыков самоорганизации.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия, они имеют особое значение в воспитании здорового ребенка. Занятия по образовательной области «Физическая культура» проводится в соответствии учебной программой дошкольного образования утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 04.08.2022 № 229.

Утренняя гимнастика — часть режима двигательной активности детей. Она представляет собой комплекс физических упражнений для мышц и суставов. Зарядка для дошкольников часто дополняется элементами дыхательной гимнастики и пальчиковыми играми. Утренние упражнения могут сочетаться с приёмами закаливания.

Досуговые мероприятия по физкультуре — это организованная активность детей, построенная на выполнении ребятами разных физических упражнений в форме игры.

Особое внимание в образовательном процессе уделяется обучению детей подвижным играм. Эта игровая форма сочетает развлекательный элемент с чёткими правилами, направленными на развитие физических качеств. Цели проведения подвижных игр — повышение двигательной активности и обогащение игрового опыта дошкольников.

Одним из главных принципов современного занятия по физической культуре – индивидуальный подход к каждому ребёнку. Пристальное внимание к уровню развития каждого воспитанника является постоянным и обязательным.

Степаэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы и т.д. Область применения степа довольно широка: это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность детей, и, что является основным, занятия по физической культуре.

На занятиях по физической культуре степ-платформа может использоваться на каждом этапе:

- во вводной части дети огибают степ-платформы (ходят или бегают «змейкой»);
- в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ — аэробики из разных исходных положений на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
- в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в т. ч. с различными атрибутами; в подвижных играх и эстафетах.

А также степ – аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в виде показательных выступлений детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

Направлена на становление осознанного отношения ребёнка к психологическому здоровью, накопление знаний и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной психологической самопомощи.

Социально-психологическое благополучие ребенка осуществляется через:

- работу с педагогическими работниками (консультации, тренинги, индивидуальные беседы, психогимнастика, дыхательные упражнения и техники);

- работу законными представителями (коррекционно-развивающие занятия, беседы, консультации, родительские собрания);

- организацию специально-организованной деятельности

Педагог психолог учреждения образования осуществляет свою деятельность в тесном контакте с воспитателями дошкольного образования и иными педагогическими работниками, систематически включаются в работу групп учреждения образования для реализации комплекса мероприятий, направленных на психологическое просвещение субъектов образовательных отношений. Не секрет, что эмоциональное состояние ребенка напрямую связано с эмоциями педагога. Для налаживания позитивного отношения между детьми и педагогами эффективной оказывается работа с использованием методов, приемов, упражнений в работе с сотрудниками детского сада: упражнения для снятия стрессов, дыхательные упражнения и техники, консультации, беседы, семинары практикумы.

Педагог – психолог организует работу с законными представителями. Для установления позитивных детско-родительских отношений игровые тренинги и упражнения, коррекционно-развивающие занятия, беседы, консультации, родительские собрания.

В процессе специально-организованной деятельности педагог-психолог использует различные методы, приемы, упражнения.

1. Арт-терапия:

Песочная терапия - один из эффективных методов арт-терапии. Ребенок строит в песочнице свою модель мира, отображая все свои беспокойства, страхи и переживания.(Д. Калф). Песочная терапия - стабилизирует эмоциональное состояние, способствует развитию познавательных процессов (внимания, мышления, памяти, мелкой моторики), совершенствует предметно-игровую деятельность, развивает коммуникативные навыки у детей. Все игры по песочной терапии делятся на три направления: - обучающие игры – направлены на развитие мелкой моторики - познавательные игры – с их помощью мы помогаем познать всю многогранность нашего мира; - проективные игры – с их помощью мы осуществляем коррекцию в развитии ребенка.

Тем самым ребенок говорит, что он чувствует, тем самым развивает речь.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для

наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Использование мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них.

Сказкотерапия – способствует развитию и коррекции эмоциональных состояний, снятию тревожности, повышению самооценки, применяется для снятия агрессивных проявлений. Используем следующие методические приемы: рассказывание сказки с позиции сказочного персонажа; групповое рассказывание сказки; отгадывание сюжета или персонажей; превращение в сказку любой жизненной истории; постановка (разыгрывание) сказки; сказочное рисование. Сказкотерапия (лечение сказками)– это метод психологического воздействия на человека посредством сказок. Признан одним из самых доступных и эффективных методов корректировки поведения и сознания ребенка. В сказкотерапии используются терапевтические сказки-истории, рассказывающие о проблемах и переживаниях, с которыми сталкивается ребенок.

2.Самомассаж

Виды:

-Массаж лица, носа, ушей, головы

-Массаж рук, пальцев

3.Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Применяется с музыкотерапией (используется классическая музыка, голоса природы).

Упражнения на релаксацию: «Ленивчики», «Облака»

Приёмы здоровьесберегающих технологий: применение сухого бассейна способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения, регулированию мышечного напряжения, развитию кинестетической и тактильной чувствительности, пространственных восприятий и представлений, используется для коррекции уровня тревожности и агрессивности. Виды упражнений: медленные перевороты со спины на живот, с живота на спину; медленные движения вперед-назад; спрятать в шариках руки (ноги); спокойно лежать в любой удобной позе.

4.Профилактическая гимнастика (дыхательная гимнастика: упражнение «солнышко», «воздушный шарик», «солнечный зайчик» – динамические паузы (ритмические движения в сочетании со словом и музыкой- «лягушки», «дрова», «кошкины повадки» и др.)

«Минутки покоя»:

- посидим молча с закрытыми глазами;
- посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ляжем на спину и расслабимся, как рыбки на дне;
- помечтаем под эту прекрасную музыку

«Минутки шалости» - игры на поднятие настроения, психологическая разгрузка.

Психолого-педагогические средства направлены на развитие ребенка и коррекцию его негативных индивидуальных особенностей в условиях дошкольного учреждения. Коррекционно-развивающие мероприятия и вспомогательные средства общения направлены на:

- 1.формирование навыков общения;
- 2.гармонизацию отношений ребенка в семье и со сверстниками;
- 3.коррекцию некоторых личностных свойств, которые препятствуют общению, либо изменение проявления этих свойств так, чтобы они не влияли негативно на процесс общения;
- 4.коррекцию самооценки ребенка с целью приближения ее к адекватной.

Для коррекции эмоциональных нарушений (страхи, агрессивность, истерии) у детей используем такие техники как арт-терапию: «Монотипия», «Парное рисование», «Рисунок по кругу», «Пластилиновые композиции», «Весёлые кляксы», «Волшебные нитки» и др. Важно то, что на занятиях с элементами арт-терапии ребенок может выражать и негативные эмоции, как бы «выплескивая» их на продукты своей деятельности.

Хочется отметить, что сочетание разнообразных методов и приёмов здоровьесбережения, регулярное их использование в практике позволит нам сохранить здоровье наших детей, научит их заботиться о себе.

4.Технология просвещения родителей.

Технология просвещения родителей направлена на обеспечение валеологической образованности родителей (законных представителей) воспитанников учреждения дошкольного образования.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому

воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Все формы с родителями подразделяются на:

- коллективные (массовые),
- индивидуальные
- наглядно-информационные;

Коллективные (массовые) формы подразумевают работу со всем или большим составом родителей учреждения дошкольного образования (группы). Это совместные мероприятия педагогов и родителей. Некоторые из них подразумевают участие и детей. К коллективным формам относятся родительские собрания, конференции, «Круглые столы», совместные мероприятия с детьми и др.

На родительских собраниях освещаются вопросы формирования здорового образа жизни, профилактика уличного и бытового травматизма, безопасного поведения детей на дороге, воде и вблизи водоемов, предупреждение пожаров, дорожно-транспортных происшествий. Данные мероприятия происходят с участием представителей системы здравоохранения, органа государственного пожарного надзора, управления внутренних дел районного исполнительного комитета.

Индивидуальные формы предназначены для дифференцированной работы с родителями воспитанников. К индивидуальным формам относятся педагогические беседы с родителями.

Наглядно-информационные (выпуск тематических брошюр, памяток, буклетов, презентаций для законных представителей) - играют роль опосредованного общения между педагогами и родителями. Они знакомят родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей, способствуют преодолению поверхностного суждения о роли детского сада, оказывают практическую помощь семье.

5.Здоровьесберегающая образовательная технология.

Направлена на формирование у детей осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений беречь его, поддерживать и сохранять его.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Во время специально организованной деятельности детям сообщаются основные сведения о ЗОЖ и закрепляют с ними полученные представления. Так, например, на занятиях по образовательной области «Ребенок и общество», мы формируем представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни.

На занятиях по образовательной области «Ребенок и природа», мы формируем представления дошкольников об условиях, необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

Занятия по образовательной области «Изобразительное искусство», направляем на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликациях, поделках из пластилина, теста, глины.

На музыкальных занятиях у детей формируются представления о значении для ЗОЖ с целью развития творческих возможностей человека.

В специально организованной деятельности используем динамические паузы (проводятся во время занятий, 2-5 мин.) по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Ежедневно в своей работе с детьми используем пальчиковую гимнастику - это гимнастика для развития кистей рук, сопровождается короткими стихами. Способствует овладению навыками мелкой моторики. Помогает развивать речь. Повышает работоспособность коры головного мозга. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение. Снимает тревожность. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Для укрепления зрения эффективно используются зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком. Коррекционные физминутки – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т. к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладошки”, “Цветы”).

Наряду с традиционными формами работы проводится с детьми самомассаж от простуды. Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов.

Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Массаж делайте 1-2 раза в день.

Упражнения дыхательной гимнастики проводятся в хорошо проветриваемом помещении. При выполнении упражнений используются наглядные и практические методы и приёмы: показ способа выполнения, обсуждение выполнения упражнения, постановка задания, анализ выполнения упражнений, поощрение, похвала ребёнка. Для поддержания интереса используются игры с предметами: султанчики, вертушки, шарики, коктейльные трубочки, игры: «Сдуй снежинку», «Футбол», «Листопад». Вначале рассматриваем предмет, с помощью которого выполняем упражнение, определяем назначение этого предмета, устанавливаем правила использования. При использовании атрибутики дети получают массу впечатлений. Дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений, постепенно количество повторений увеличивается до 6-8 раз. Дыхательная гимнастика выполняется в любое время в зависимости от деятельности детей, и в обязательном порядке, перед речевой деятельностью.

Для массажа пальцев рук используются массажные мячи – Су-Джок. Кончики пальцев и ладони необходимо массировать мячом Су-Джок до стойкого ощущения тепла, чтобы подготовить кисть к практической, продуктивной деятельности. Если ребёнок не может самостоятельно выполнить упражнение с Су-Джок мячом, используем приём совместной деятельности воспитателя дошкольного образования и ребёнка. Для поддержания интереса к пальчиковым упражнениям и упражнениям с использованием Су-Джок мячей используем игровые приёмы: придумывание историй, сказок совместно с ребёнком, дети придумывают окончание сказки.

При обучении и развитии детей дошкольного возраста ЗОЖ применять наглядные пособия особенно важно, так как в этом возрасте развиваются разные виды мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое, абстрактное. В воспитательно – образовательном процессе с детьми используем разнообразный наглядный материал: дидактические картины (предметные и сюжетные картинки), репродукции с художественных картин, фотографии, модели, муляжи, предметы – заменители, игрушки, диафильмы. Иллюстративно - наглядный материал помогает детям усвоить новый материал, углублять, закреплять и уточнять уже имеющиеся представления детей.

Наглядные методы (иллюстрации, тематические картинки, лэпбук) — один из ведущих принципов обучения дошкольника, который путём создания доступных для понимания и эстетически привлекательных образов позволяет добиться более качественного усвоения материала.

Один из часто используемых видов наглядности, который активно используется в нашем учреждении – это лэпбук.

Лэпбук – это небольшая самодельная папка, книжка-раскладушка с множеством разнообразных деталей, кармашками всевозможных форм, мини-книжками, книжками-гармошками, конвертами, которые ребенок может доставать, перекладывать, складывать по своему желанию. Эту книжку ребёнок может удобно разложить у себя на коленях и за один раз просмотреть всё её содержимое. Но, несмотря на кажущуюся простоту, в ней содержатся все необходимые материалы по теме.

Эффективность наглядного метода связана с тем, что демонстрационный и иллюстративный материал позволяет активизировать зрительный, слуховой и тактильный каналы восприятия ребёнка, эмоционально вовлекает в познавательную деятельность.

Литература: Шашок В.Н. Современные педагогические технологии в образовательном процессе учреждения дошкольного / Н.В. Шашок – Минск: 2004. – 50 - 56 с