

Из опыта работы. Здоровьесбережение.

Воспитатель: Кузнецова В.В.

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления..

В работе по здоровьесбережению использовала технологии сохранения и стимулирования здоровья и технологию обучения здоровому образу жизни: подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная), коммуникативные игры, точечный самомассаж, психогимнастика, сказкотерапия.

Работу организовала по нескольким направлениям: воспитание осознания и потребности в здоровом образе жизни; создание оптимальных условий для реализации двигательной активности детей; воспитание у дошкольников навыков личной гигиены, обеспечение оздоровительно-физкультурной работы в течение дня с учётом возрастных особенностей. Большое внимание уделяла формированию ценностного отношения к своему здоровью и воспитанию здорового образа жизни: привития стойких культурно-гигиенических навыков (правильно мыться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании); развития представлений о строении собственного тела; формирования представлений о том, что полезно, а что вредно для организма; формирования привычки ежедневных физкультурных упражнений.

Для этого в работе с детьми применяла:

- игры-занятия познавательного цикла, направленные на привлечение внимания к своему телу, побуждение интереса к самопознанию, усиление мотивации к изучению себя («Встречи с Айболитом», «Путешествие в страну здоровья»);
- физкультурные занятия с целью развития двигательной активности, освоения техники основных движений, укрепления определенной группы мышц;
- интеграцию образовательных областей;
- праздники и досуги («Остров Здоровья», «Это Я, это Я, это все мои друзья», «Весёлые старты», «Русские богатыри»);
- познавательные и эвристические беседы для создания у дошкольников правильных представлений о здоровом образе жизни: «Лекарства – друзья и враги», «Овощи и фрукты полезны для здоровья».

Работу по профилактике заболеваемости проводила через использование комплексов упражнений, направленных на профилактику бодрящей гимнастики после сна, использование игр на развитие общей моторики, релаксации, разных видов закаливания: воздушно-контрастное, босоножье – ходьба по корригирующим дорожкам.

Разработала систему мероприятий под названием «Забочусь о своём здоровье».

Работу вела в двух направлениях:

1 направление « Образ жизни человека и здоровье».

Целью данного направления являлось формирование представления детей об образе жизни человека, о режимных моментах, организации дня в детском саду, отдыхе, о зависимости здоровья от образа жизни. («Беседа по книге», «Азбука здоровья», чтение И.Токмаковой «Где спит рыбка?», советы «Как готовиться ко сну», «Аскорбинка и её друзья»).

2 направление « Я - человек. Что я знаю о себе?».

Целью направления ставила формирование представления детей о человеке как живом существе, об условиях необходимых ему для жизни; о внешнем строении человека,

органах чувств, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни.

(дидактические и настольные игры: «Что есть во рту», «Какие у нас зубы», «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала что потом?». «Сказка про ногти», «Сказка о зубной щётке». Практические занятия, опыты на вкус, запах, звук.)

В процессе ознакомления с образовательной областью «Познание» ознакомление с окружающим миром формировала представления о человеке, как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни и зависимости здоровья от образа жизни.

На занятиях экологической направленности формировала у детей знания об условиях необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

В своей работе использовала как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, выпуск буклетов «Здоровье», тематические выставки, оформляла информационные уголки здоровья «Здоровые дети », «Как я расту», проводила консультации, встречи «за круглым столом», спортивные семейные эстафеты. Родители стали непосредственными участниками планов оздоровления своих детей.

В результате проведенной работы, в группе низкий уровень простудных заболеваний, дети в достаточной степени владеют культурно-гигиеническими навыками, дошкольники имеют представление о своём теле и способах ухода за ним, дети понимают важность и необходимость закаливания, владеют некоторыми приёмами закаливания.