

Организация здоровьесберегающей деятельности воспитателя в группе детского сада

Выступление воспитателя МКДОУ д/с № 158

Н.Г. Соколовой

на РМО 07.02.2017

Задача сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания стремления к здоровому образу жизни, взаимодействия в области здоровьесбережения с семьями воспитанников и социумом всегда будет актуальной для любого ДОУ. А **сохранение и укрепление психофизического здоровья детей – главная задача** каждого воспитателя. Оздоровительную направленность имеет вся организация жизнедеятельности ребенка в ДОУ.

Для решения задач по здоровьесбережению детей **созданы необходимые условия и осуществляются разнообразные мероприятия**, которые помогают в деле общего оздоровления детей, а также комплексно решают вопросы физического, интеллектуального, эмоционально-личностного и художественно-эстетического развития дошкольников.

В группе создана *информационная «Среда здоровья»*: это схемы, рисунки, плакаты, подборка детских игр, книг, энциклопедий, видеоматериалов, что не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование мировоззрения ребенка. Имеется *физкультурный уголок*, где размещен различный спортивный инвентарь, массажеры, ортопедические дорожки и атрибуты для подвижных игр. Все находится в свободном доступе для детей, и они могут по своему желанию организовывать самостоятельную деятельность с данными видами пособий.

При организации здоровьесберегающей деятельности с детьми использую *методические пособия* В.А. Деркунской, Е.И. Подольской, З.И. Бересневой, Н.Б. Муллаевой, Н.Н. Авдеевой, М.Н. Сигимовой, О.В. Головина и других авторов, а также коллективную авторскую оздоровительную программу нашего ДОУ «Здоровый ребенок», в разработке которой я принимала непосредственное участие. Кроме этого, в нашей группе реализуется авторская программа моих коллег, воспитателей нашего учреждения «Песочная игротерапия», рецензентом которой является директор Института детства (НГПУ), профессор Р.О. Агавелян. Песок и вода – это те природные материалы, которые благоприятно влияют на физическое и психическое здоровье детей. Песок обладает свойством пропускать воду, в связи с этим он поглощает негативную психическую энергию, а взаимодействие с ним очищает энергетику человека и стабилизирует его

эмоциональное состояние, а значит, песочная игротерапия благотворно влияет на эмоциональное самочувствие детей.

Оздоровительно-педагогическую деятельность осуществляю в совместной со взрослыми и самостоятельной деятельности детей в процессе организации различных видов детской деятельности, в ходе режимных моментов и при взаимодействии с семьями воспитанников.

Сегодня согласно ФГОС ДО образовательная область «Физическое развитие» включает в себя становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек).

В соответствии с этими требованиями каждое утро в группе начинаю с *утренней гимнастики*, которая направлена на укрепление и повышение функционального уровня систем организма детей. В комплексы включаю корректирующие упражнения, направленные на профилактику и лечение нарушений осанки и плоскостопия. Образовательная направленность упражнений, заложенная в чередовании основных двигательных режимов, обеспечивает высокую эффективность формирования способностей детей, а значит и основы здоровья.

В ходе режимных моментов на протяжении всего дня осуществляются различные гигиенические процедуры: мытье рук, ног, умывание, полоскание полости рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи. С детьми проводятся специальные закаливающие процедуры: ношение облегченной одежды в группе, одежды по сезону на прогулке; воздушные и солнечные ванны; обширное умывание; босохождение; различные гимнастики (дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, кинезиологическая, гимнастика пробуждения после дневного сна в постелях); соблюдается ортопедический режим, ведется постоянный контроль за позой и осанкой по предупреждению нарушений осанки и плоскостопия; соблюдаются ритуалы и обычаи валеологического характера. Детям разъясняем значение режима дня, гигиенических и закаливающих процедур для здоровья человека.

Особое место в режимных моментах занимает прогулка, во время которой происходит естественное закаливание и оздоровление с помощью природных факторов, организуется разнообразная двигательная деятельность детей.

Большое внимание я уделяю физической культуре, так как это, несомненно, ведущая форма оздоровления детей. Двигательная деятельность организуется в течение всего дня. В неделю у нас проходит три физкультурных занятия, одно из которых на свежем воздухе, а в теплое

время года вся работа по оздоровлению детей средствами физической культуры осуществляется на спортивной площадке детского сада.

К старшему дошкольному возрасту возрастает роль *художественной литературы*. Мы читаем детям произведения о здоровье и болезни, здоровьесберегающих правилах, а после прочтения проводим беседы, где обсуждаем поведение героев с позиции пользы и вреда для здоровья.

Совместно с музыкальным руководителем уделяю значительное внимание *музыкально-оздоровительной работе* с детьми, так как музыкально-ритмическая деятельность и танцы способствуют воспитанию навыка правильной осанки, развитию координации движений и мышечного чувства у детей. Слушание музыки и разучивание песен сочетаются с игровым массажем, а перед пением мы проводим дыхательно-оздоровительные упражнения для горла, что является методом профилактики простудных заболеваний. Кроме этого, дети выполняют психогимнастические этюды и двигательные импровизации под музыку.

Наряду с этим большое внимание в оздоровительно-педагогической работе с детьми мы уделяем *изобразительной деятельности*. Известно, что рисование и лепка играют роль одного из механизмов совершенствования организма и психики, а также способствуют согласованности межполушарного взаимодействия. Дети рисуют за мольбертами, что способствует сохранению правильной осанки и профилактике нарушения зрения.

Дети дошкольного возраста очень подвержены внушению. Если ребенка постоянно пугать болезнями и несчастьями, то мы не вызовем у него желания быть здоровым, а вызовем постоянный страх перед болезнями. Я считаю, что ребенок должен расти с осознанием того, что от его культурно-гигиенических навыков зависит накопление здоровья. Дети – собственники, и эту не лучшую человеческую черту характера можно и нужно использовать и обращать во благо. Поэтому я стараюсь вырабатывать у детей полезные для здоровья привычки, навыки и охранные стереотипы.

Выдающийся польский педагог, писатель, врач и общественный деятель Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением мозга и воспалением легких – и уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого нужно делать. Объясни им, и они будут беречься».

Кроме положительной мотивации в отношении своего здоровья, каждый ребенок должен владеть элементарными знаниями об организме человека,

его возможностях, безопасности собственной жизнедеятельности, а также способах сохранения и укрепления своего здоровья. Поэтому я провожу с детьми игровые «Уроки здоровья», целью которых является формирование у детей представлений об организме человека, его функциях и возможностях, создание положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.

«Уроки здоровья» - это 36 специальных игровых занятий, объединенных в 6 тематических блоков.

I блок «Мой организм»:

1. Как устроено тело человека.
2. Почему мы двигаемся?
3. Как ты растешь?
4. Как мы дышим?
5. Наши помощники.
6. Командир организма.
7. Режим дня – это очень важно!
8. Экскурсия в «Институт здоровья человека» (обобщающее).

В ходе занятий этого блока дети получают элементарные представления о строении и функциях некоторых систем и органов человеческого организма. Кроме того, на данных уроках рассматривается влияние на работу этих органов различных форм поведения.

II блок «Чистота – залог здоровья»:

1. Болезни грязных рук или о Личной гигиене.
2. Чтобы зубы не болели.
3. Гигиена и закаливание.
4. В гости к Чистюлькину (обобщающее).

В данном блоке основное внимание уделяется формированию практических умений и навыков соблюдения правил личной гигиены.

III блок «Приятного аппетита»:

1. О режиме питания.
2. Здоровая и вредная пища.
3. Овощи и фрукты – полезные продукты.
4. Аскорбинка и ее друзья.
5. Экскурсия в «Институт питания человека» (обобщающее).

В этом блоке дети узнают о том, как нужно правильно питаться, какое положительное влияние на организм человека оказывает употребление овощей и фруктов, а также витаминов.

IV блок «Занимайся физкультурой!»:

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?
2. Игры, которые лечат.

3. Подвижные и народные игры.
4. Живешь в Сибири – вставай на лыжи!
5. Каким видом спорта заняться?
6. Чтоб расти и закаляться, надо спортом заниматься!
(обобщающее).

На уроках данного блока дети совместно с воспитателем выявляют значимость занятий физкультурой и спортом, пользу подвижных игр.

V блок «Будь веселым, не грусти!»:

1. Настроение и здоровье.
2. Театр настроений.
3. Доброе слово лечит, а худое – калечит.
4. Скажи «Нет!» вредным привычкам.
5. Путешествие в мир эмоций (обобщающее).

Основная цель занятий этого блока – повышение психоэмоциональной устойчивости детей, формирование представлений о настроении, эмоциях и чувствах, их влиянии на здоровье человека.

VI блок «Будь осторожен!»:

1. Как избежать неприятностей дома?
2. Во дворе и на улице.
3. На воде и на природе.
4. Таблетки – детям не конфетки!
5. Здоровье и болезнь.
6. Ни ночью, ни днем не балуйся с огнем!
7. Как уберечь себя от разных неприятностей и всегда быть здоровым? (обобщающее).

В ходе уроков данного блока дети расширят свои представления о правилах безопасного поведения на улице, во дворе, на природе, в случае, если потерялся, а также о том, как избежать неприятностей дома.

36-ой урок – итоговый, в форме КВН «Будем здоровы!».

«Уроки здоровья» организовываются в совместной деятельности 1 раз в неделю. В их структуру входят игры и игровые упражнения, беседы, эксперименты, художественное слово, решение проблемных ситуаций. Задания детям предлагаются в игровой, занимательной форме, где воспитанники являются активными субъектами. Все это способствует созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни, формированию привычки, а затем и потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья.

Мой опыт работы по организации «Уроков здоровья» был обобщен. Итогом явилось издание *методического пособия «Здоровье – это здорово»*, составными частями которого стали

- пояснительная записка;
- перспективный план занятий, включающий темы, цели, содержание уроков;
- приложение, включающее загадки и стихотворные тексты к каждому «уроку», а также конспекты итоговых занятий.

В группе организована информационно-просветительская **работа с родителями** на тему оздоровления детей в виде родительских собраний, консультаций и размещения информации по здоровьесбережению детей в папках-раскладушках. Родители участвуют в праздниках, конкурсах, принимают участие в оснащении группы, а также в организации и проведении различных физкультурных досугов и развлечений.

Академик Н.М. Амосов говорил: «Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно». В этих словах, несомненно, сформулирована одна из задач деятельности каждого воспитателя.