

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 8 г. Шебекино Белгородской области»

Консультация для воспитателей
Создание здоровьесберегающей
среды в ДОУ

Подготовила:
воспитатель
Сумина И.А.

2013 год

Проблему формирования здоровья в современных условиях следует рассматривать как проблему комплексного подхода к воспитанию детей, в которой ребёнок не объект педагогического воздействия, а несформировавшаяся личность, оберегаемая взрослым.

Актуальность развивающей педагогики оздоровления обусловлена созданием в ДОО эффективной здоровьесберегающей, педагогической системы, которая позволит своевременно преодолеть нарушения состояния здоровья и развития ребёнка.

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 ДОО 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.

Педагоги должны добиваться благоприятной эмоциональной обстановки в группе, осуществлять личностно-ориентированный подход к детям, что способствует сбережению здоровья детей. Обеспечению социально-психологического благополучия детей способствует создание эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия детей в процессе общения в детском саду и дома.

В каждой группе должен быть создан оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.

Также во всех группах должны быть созданы условия, способствующие реализации потребности детей в движении.

Предметно-развивающая среда:

- в группах должны быть оборудованы зоны двигательной активности (физкультурным инвентарём, игрушками-двигателями, спортивными игрушками), дорожками здоровья;

- физкультурный инвентарь и оборудование должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям (быть безопасным для детей, легко мыться);

- физкультурные пособия должны соответствовать возрастным особенностям, пространству двигательной зоны, периодически меняться с учётом выполнения программы, интересов детей и результатов индивидуальной работы;

- должно быть обеспечено безопасное хранение физкультурного инвентаря, удобство его расстановки;

- установка физкультурного оборудования и защитного покрытия в группе и зале должна гарантировать безопасность занятий детей физическими упражнениями;

- физкультурный инвентарь должен предусматривать удовлетворение потребности детей разного уровня физической подготовленности в движении и их двигательных предпочтений в зависимости от пола.

Охрана психического здоровья:

- индивидуализация и дифференциация психолого-педагогического сопровождения ребёнка;

- использование игр и упражнений на развитие эмоциональной сферы, игр-тренингов на подавление отрицательных эмоций;

- применение приёмов релаксации, организация минут тишины, музыкальных пауз, психогимнастика;

- оптимальная организация режима двигательной активности детей в группе.

Двигательный режим в детском саду начинается с утренней гимнастики, которая направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей, закрепление двигательных навыков.

В процессе учебных занятий желательно включать игры-массажи, пальчиковые гимнастики со словами. Простые упражнения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. После интенсивных двигательных нагрузок необходимо включать дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому такие упражнения очень полезны. В заключительную часть утренней гимнастики уместно включать двигательные речёвки, между занятиями – динамические паузы, игровые переменки, ходьба по массажным дорожкам для укрепления ног, свода стопы и для профилактики плоскостопия. Утреннюю гимнастику на воздухе заканчивать небольшой пробежкой, оздоровительной ходьбой.

Физкультурное занятие – ведущая форма организованного систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Оно несёт в себе определённую «оздоровительную дозу» в виде физической нагрузки, которую можно назвать оптимальной, то есть физиологически обоснованной. Использование дыхательных упражнений способствует оптимизации кровообращения, улучшению самочувствия, развивает произвольность и концентрацию внимания.

Важные элементы оздоровления – подвижные и динамические игры, которые являются частью физкультурного занятия, проводятся на прогулке, в групповой комнате (малой и средней степени подвижности).

В процессе занятий у детей возникают сдвиги в ряде функциональных систем. Значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, мышцы кисти работающей руки. Дети начинают отвлекаться, невнимательно слушать воспитателя, разговаривать и т.п. Это сигнал для воспитателя о том, что они утомлены. Физминутки или динамические паузы в середине занятия позволяют повысить работоспособность и снять отрицательные сдвиги в физиологических системах

организма. Для снятия напряжения, утомления глаз рекомендуется использовать зрительную гимнастику.

Активный отдых (развлечения, праздники, Дни здоровья, досуги) позволяет реализовать естественную потребность ребёнка в движении, восполнить дефицит двигательной активности, способствует воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, смелости, дисциплинированности, организованности. Оказывает благоприятное воздействие на организм ребёнка.

Здоровье – категория педагогическая и задача педагогов – сохранение позитивного физического и психического здоровья воспитанников. Комплекс здоровьесберегающих мероприятий поможет осуществить теснейшую связь между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием ребёнка, а значит, и реализовать истину: «Здоровому – всё здорово!».