

Консультация

«Здоровьесберегающие технологии на прогулке для воспитателей»

Инструктор по физической культуре 1КК:
Орлова Ю.А.

В современном мире, в эпоху XXI века, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его здоровью и знаниям. Постоянно усиливающееся влияние на организм ребенка разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, к снижению умственного и физического состояния детей. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Ведь от состояния здоровья человека зависит качество и продолжительность его жизни. Хорошее здоровье, полученное в детстве, служит фундаментом для общего развития человека.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей является одной из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников.

В настоящее время, в период внедрения Федерального Государственного Образовательного Стандарта необходимо помнить о решении одной из приоритетных задач: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Анализ содержания Федерального Государственного Образовательного Стандарта позволяет отметить, что физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому, актуально значимым и востребованным для педагогов сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

Организация прогулки в детском саду является одним из важных аспектов, влияющих на здоровье детей дошкольного возраста. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них

вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулка способствует умственному развитию, так как дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире.

Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

В ходе прогулки педагог организывает с детьми различные виды деятельности:

- наблюдение;
- подвижные игры: игры высокой подвижности, игры малой и средней подвижности, игры на выбор детей, дидактические игры;
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений, физических качеств;
- труд детей на участке;
- самостоятельная игровая деятельность.

Для организации интересной, насыщенной и эффективной деятельности с детьми педагоги в настоящее время наиболее актуально используют различные педагогические технологии. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровье сберегающие технологии».

Здоровье сберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровье сберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровья сбережения.

Цель здоровья сберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

Это обогащение знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Другими словами целью здоровья сберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Существуют различные виды здоровья сберегающих технологий в ДОУ.

В дошкольном образовании здоровье сберегающие технологии классифицируются по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровья сбережения и здоровья обогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровья сберегающих технологий в дошкольном образовании:

1. Медико - профилактические;
2. Физкультурно - оздоровительные;
3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
4. Здоровье сбережения и здоровья обогащения педагогов дошкольного образования;
5. здоровье сберегающие образовательные технологии в детском саду;
6. Технологии валеологического просвещения родителей.

Выбор здоровья сберегающих педагогических технологий в конкретном ДОУ зависит от:

- типа дошкольного учреждения,

- конкретных условий дошкольного образовательного учреждения,
- организации здоровьесберегающей среды,
- от программы, по которой работают педагоги,
- продолжительности пребывания детей в ДОУ,
- от показателей здоровья детей,
- профессиональной компетентности педагогов.

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Педагогические	Здоровьесберегающие	Технологии
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
- Стретчинг - Динамические паузы - Подвижные и спортивные игры - Релаксация - Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др) - Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая	- Физкультурные занятия - Проблемно-игровые: - игро - тренинги, - игро - терапия - Коммуникативные игры - Серия занятий «Уроки здоровья» - Точечный самомассаж	- Технологии музыкального воздействия - Арт-терапия - Сказко - терапия - Технологии воздействия цветом - Психогимнастика - Фонетическая ритмика

Работая с детьми логопедической группы старшего дошкольного возраста, активно применяю элементы здоровьесберегающих технологий. Это вызывает огромный интерес к деятельности у детей, их родителей и позволяет получить прекрасные результаты.

Предлагаю конспект организации прогулки в логопедической группе (старший дошкольный возраст) с использованием элементов здоровьесберегающих технологий на тему «Весна - красна».

Цель: обобщение знаний детей о весенних признаках, укрепление здоровья детей через использование элементов здоровьесберегающих технологий.

Программные задачи:

- закрепить знания о временах года, их характерных признаках;
- уточнить знания детей о различных сезонных изменениях в природе;
- упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, развивая равновесие
- продолжать развивать связную речь, интонационную выразительность, внимание;
- развивать мелкую моторику, умение согласовывать речь с движениями;
- продолжать приобщать к совместному выполнению трудовых действий;
- укреплять здоровье детей через использование элементов здоровьесберегающих технологий – дыхательную гимнастику, пальчиковую игру, гимнастику для глаз, подвижную игру;
- воспитывать интерес к окружающему.

Материал: бубен, цветы для подвижной игры, письмо от Весны, ведерки, картинка солнышка.

Ход прогулки:

Воспитатель: - Ребята, посмотрите, нам пришло письмо. Так интересно украшено (зелеными листиками, солнышком, ручейками, бабочками и т.д.) Интересно, от кого оно? Как узнать? (рассматривают, высказывают предположения).

Дети: - Нужно прочитать!

Воспитатель: - Ребятам группы «Лучики». Значит нам! Читают: «Здравствуйте, ребята! Очень вас прошу, попробуйте отгадать, кто я.

Загадка:

Вдруг чирикнул воробей

После зимней стужи,

Солнце ярче и теплей,

На дорожках лужи.

Вся застывшая природа

Пробудилась ото сна,

Отступает непогода,

Это к нам пришла...

(Весна).

Дети: - Это весна!

Воспитатель: - Правильно, ребята, а как вы догадались?

Ответы детей.

Воспитатель: - Правильно, это письмо то Весны. Послушайте, ребята, что нам еще пишет Весна.

«Ребята, я путешествую по всей планете Земля, бываю в разных странах и городах.

Совсем недавно я услышала народную поговорку «У весны теплые ноги»?

Я не знаю, что это значит. Как можно объяснить эту поговорку? Прошу вас о помощи».

Что будем делать?

Дети: - Нужно объяснить Весне поговорку.

Воспитатель: - Ребята, давайте попробуем разобраться и постараемся понять, что же означает эта поговорка.

Какое удивительное время года - весна! Ребята, я предлагаю вам посмотреть вокруг и назвать, какие изменения в природе произошли с приходом весны.

Дети: - Солнце ярко светит и сильнее греет, появилась зеленая травка, на березах набухли почки, а на иве появились маленькие листочки, по траве ползают насекомые – муравьи, пауки, на мокром асфальте появились земляные черви, потому, что в земле очень много влаги после дождя, порхают бабочки, расцвели одуванчики, весело поют птицы.

Воспитатель: - Молодцы, ребята, как много изменений вы назвали, появившихся с приходом весны.

А мне бы хотелось обратить ваше внимание на воздух. Весной воздух становится особенным, он свежий, им легко дышится. Давайте подышим свежим воздухом.

Дыхательная гимнастика «Птицы поют».

И.п. : о.с. 1 – вдох носом; 2 – на выдохе произносить: «Чик – чирик, чик – чирик!» Повторить 3 – 4 раза.

Почувствовали, какой свежий воздух?

Ребята, кроме весны есть еще три времени года. Назовите их.

Давайте поиграем в игру «Когда это бывает?»

Дидактическая игра «Когда это бывает?»

Будьте внимательны. Я буду читать вам стихи о временах года, а вы попробуете ответить, о каком времени года говорится в стихотворении.

1. Снег на полях,

Лёд на реках,

Вьюга гуляет,

Когда это бывает?

(зимой)

2. Пусты поля,

Мокнет земля,

Дождь поливает.

Когда это бывает?

(осенью)

3. Птицы распевают

Дети загорают

Солнце ярко светит,

И цветут цветы.

Что за время года,

Отгадаешь ты?

(лето)

4. Тает снежок,

Ожил лужок.

День прибывает.

Когда это бывает?

(весной)

Воспитатель: Ой, какие вы молодцы! Правильно определили все времена года.

- Ребята, я предлагаю вам немного поиграть в пальчиковую игру и размять наши пальчики.

Пальчиковая игра "Весна"

Стучат всё громче дятлы, *(Пальцы складываем щепоткой. Качаем ими).*

Синички стали петь.

(Ладони сомкнуты "ковшиком", поднимаем руки вверх, раскрываем ладони, боковые части остаются прижатыми, пальцы растопырены).

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть. *(Движения повторяются).*

Бегут ручьи под горку, *(Выполняем руками волнообразные движения (пальцы выпрямлены, сомкнуты, ладони повёрнуты друг к другу)).*

Растаял весь снежок, *(Поочередное поглаживание рук).*

А из под старой травки *(Ладони сомкнуты "ковшиком").*

Уже глядит цветок... *(Ладони раскрываются, боковые стороны рук соединяются, пальцы раскрыты, полусогнуты (чашечка цветка)).*

Раскрылся одуванчик *(Руки локтями вниз. Пальцы сжаты в кулак).*

В тени там, где сосна, *(Пальцы постепенно разжимаются, свободно расслаблены (чашечка одуванчика)).*

Динь-динь, поет тихонько, *(Качаем кистями рук в разные стороны, проговаривая "динь-динь").*

Динь-динь, пришла весна!

Воспитатель: - Скажите, пожалуйста, а где на нашем участке растут одуванчики? Давайте подойдем к ним и полюбуемся. Рассмотрите части растения: у каждого одуванчика есть стебель, листья, цветок ярко – желтого цвета. А для чего нужны одуванчики?

Дети: - Одуванчики дарят нам красоту, пчелы собирают с них нектар, из одуванчиков можно приготовить варенье и т.д.

Воспитатель: - Наши ребята знают прекрасные стихи об этих цветах. Прочтите их.

Дети читают стихи:

1. Носит одуванчик желтый сарафанчик.

Подрастет — нарядится в беленькое платьице:

Легкое, воздушное, ветерку послушное.

Е. Серова

2. Уронило солнце лучик золотой.

Вырос одуванчик, первый, молодой.

У него чудесный золотистый цвет,

Он большого солнца золотой портрет.

О. Высотская

3. Одуванчики везде

По весенней травке:

Замелькали во дворе,

Разбежались по горе,

Спрятались в канавке.

М. Полянская

4. Золотые лепестки, хрупкий стебелек.

Распустился у реки солнечный цветок.

Только тучка набежала — сжались лепесточки.

На зеленых стебельках — круглые комочки.

Я. Нищева

Воспитатель: - Спасибо, ребята, за такие прекрасные стихи!

А сейчас я предлагаю вам поиграть и стать одуванчиками.

Гимнастика для глаз «Солнышко и одуванчик»

Во время гимнастики воспитатель показывает детям изображение Солнышка. Взойдет утром солнышко на востоке – одуванчик на восток смотрит. В полдень поднимется солнышко высоко-высоко – одуванчик поднимет головку кверху. К вечеру солнышко начнет снижаться к закату – и одуванчик свой взгляд вслед за ним опускает и свой цветок закрывает.

Гимнастика повторяется 2 – 3 раза.

Индивидуальная работа по отработке основных видов движений «Не наступи на цветок».

Ходьба по ограниченной поверхности. И. п. – руки на поясе, ходьба с высоким подниманием колен, не наступая на цветы. Воспитатель называет имена детей, которые выполняют движение, остальные наблюдают.

Воспитатель: - Одуванчики растут, цветут и радуют нас. Но вы заметили, что полянка, на которой растут одуванчики, усыпана палочками от деревьев. Давайте поможем одуванчикам и освободим полянку от лишних палочек.

Труд в природе – сбор палочек в ведерки.

Воспитатель: - Молодцы, ребята! Вы прекрасно справились с заданием. Хорошо потрудились, можно и поиграть.

Подвижная игра «Весенний букет»

(дети встают в круг; на траве по кругу разложены цветы, на 1-2 меньше чем число участников игры; под бубен дети двигаются по кругу заданным способом, с окончанием музыки – быстро берут цветы. Ребенок, которому не хватило цветка – выходит из игры; игра повторяется пока не останется один победитель. Каждый раз число цветов уменьшается, убранные цветы складывают в общий букет в центре круга. В конце игры дети хвалят победителя.

Воспитатель: - Ребята, давайте подумаем, что же мы сможем написать Весне, как вы объясните поговорку «У весны теплые ноги»?

Дети смотрят на схему и вспоминают, что они делали, о чем разговаривали – «Весной стал свежим воздух, весело запели птицы, расцвели цветы, появились листочки на деревьях, все ожило. Благодаря тому, что пришла Весна, стало тепло, природа ожила и поэтому говорят, что у Весны теплые ноги».

Воспитатель: - Вот все это мы и напишем Весне, когда вернемся в группу.

А наш разговор мне бы хотелось закончить стихотворением Ф. Льва «Весна-красна».

Стихотворение Ф. Льва «Весна-красна»:

На дворе весна-красна!

Чем весна-красна ясна?

Солнцем жарким, светом ярким,

Клейкой почкой, первым листочком,
Небом ясным, солнцем красным.

Пришла весна - красна и вот

Свои подарки раздает:

Лесным деревьям и зверям,

Пушисто-белым облакам.

Кому-то листья и траву,

Кому-то неба синеву,

Кому-то звонкую капель,

Кому-то птиц веселых трель,

Кому-то шубки поменяет,

Кого-то ветром приласкает

И теплым солнечным лучом

И первым ласковым цветком.

А сейчас, ребята, можете заняться играми по интересам и порадоваться чудесному
весеннему деньку!

Применение в работе ДОУ здоровье сберегающих педагогических технологий позволяет повысить результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. А так же позволяет реализовать одну из основных задач Федерального Государственного Образовательного Стандарта: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.