

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «КНОШ»

Выступление на семинаре

***«Использование
здоровьесберегающих технологий,
как средство предупреждения
учебных перегрузок воспитанников»***

подготовила: воспитатель БОРИСОВА Л.Н.

март 2015г.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

В нашем саду комплексный подход к организации здоровьесберегающего пространства: укрепление, сохранение здоровья наших воспитанников, мы целенаправленно работаем над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищем новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, используем в работе здоровьесберегающие технологии.

“Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. **(слайд)**

По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Воспитатель

должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

(Слайд)

Задачи здоровьесберегающих технологий:

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. **(слайд)**

В своей работе провожу обширный комплекс оздоровительных мероприятий: **(комплекс мероприятий – слайд)**

- Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.

- Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения) **(слайд – фото)**
- Утренняя гимнастика. **(слайд) – фото)**
- Гимнастика после сна. **(слайд – фото)**
- Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей). **(слайд – фото)**
- Ребристые дорожки – для профилактики плоскостопия. **(слайд – Фото)**
- Правильная организация прогулок и их длительность. **(слайд – фото)**
- *соблюдение сезонной одежды воспитанников (индивидуальная работа с родителями) . **(слайд – фото)**
- Мытье прохладной водой рук по локоть **(слайд – фото)**
- Самомассаж **(слайд – фото)**
- Витаминотерапия

При проведении непосредственно образовательной деятельности я учитываю психологические и индивидуальные особенности и возможности воспитанников, а так же во время проведения НОД стимулирую учебную деятельность: создаю ситуацию успеха, подбадриваю, поощряю. Использую разные варианты учебных заданий в соответствии с уровнем развития и возможностями детей. Постоянно слежу за тем, чтобы дети не переутомлялись

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от воспитателя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для меня, что детям срочно требуется физминутка!

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей.

(слайд)

Физкультминутка, как форма активного отдыха дошкольников, проводится на протяжении всей непосредственной образовательной деятельности, с целью предупреждения и снятия утомления, повышения активного внимания и работоспособности. Достигается это тем, что переключение нервной деятельности в одних областях коры головного мозга на другое действие, создаёт возможность ранее функционировавшим областям коры восстановить обмен веществ. Кроме того, энергичные движения и дыхание усиливают мозговое кровообращение, что также способствует снятию утомления.

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у малышей, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств. Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут! Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением произвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

Физминутки, как правило, провожу примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. (слайд) Совсем необязательно провести лишь одну физминутку, большой эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Но не увлекайтесь и не превышайте временной лимит! Детям нравятся несложные

упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. В своей работе я разучиваю новые физминутки - разминки не более двух в месяц, стараюсь делать это во время свободной деятельности детей, на прогулках и т.д., чтобы во время непосредственной образовательной деятельности все дети знали и выполняли движения, проговаривали слова.

Для предупреждения учебной перегрузки воспитанников также использую пальчиковую гимнастику.

Для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае? Лучшей физминуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика.

(слайд)

Использую релаксационные упражнения

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или

снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Упражнения для глаз -одна из основных здоровьесберегающих технологий

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевидение с его круглосуточными детскими каналами, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические «штучки», без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек, а также и в непосредственно образовательной деятельности. А отдыхают глазки ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимайтесь профилактикой и вы не допустите зрительного утомления!

Очень интересны детям электронные физминутки для глаз (физминутки - офтальмотренажеры). Это - гимнастика для глаз, подготовленная заранее с помощью компьютерных технологий. Например, вниманию дошкольников представляется на мониторе таблица с картинками. На краю таблицы сидит бабочка, которая перелетает при каждом щелчке мыши с одной картинки на другую. Дети следят за ней глазами и называют картинки, на которые приземляется бабочка. Также я использую в работе разнообразные упражнения для глаз.

Чтобы отдохнули глаза, предлагаю детям, не вставая с места, посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени (старший возраст). Но младшим

детям намного интереснее, если упражнения будут сопровождаться стихотворным текстом.

Для того, чтобы детям были более понятны цели проводимых упражнений, в старшем дошкольном возрасте познакомлю их с понятием «Зрение. Глаза – наши помощники».

В своей работе я стараюсь использовать не более двух новых упражнений в месяц. Если упражнения сопровождаются стихами, то не требую, чтобы все дети их обязательно проговаривали. Главное – движения глаз!

Следующая здоровьесберегающая технология, которую я использую в НОД – это подвижные игры **(слайд)**

А когда кто-то из детей приносит флешку с музыкой, использую и её для снятия напряжения во время НОД. **(слайд)**

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни, сохраняет и укрепляет его здоровье.