

Консультация: Здоровьесбережение дошкольников. Первая младшая группа



Здоровьесберегающие технологии- это комплекс медицинских, психологических и педагогических мер, направленных не только на защиту детей, но и на формирование у них ценностного и осознанного отношения к состоянию своего здоровья.



Здоровьесберегающие технологии в воспитательном процессе разделены на: стимулирование и сохранение здоровья; обучение здоровому и правильному образу жизни.



Цели их использования предельно ясны. Они необходимы для того, чтобы воспитанники садов стали более жизнеспособными, у них сформировалось правильное отношение к своему здоровью, они могли самостоятельно его сохранять, оберегать и поддерживать.

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования

работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей, и, если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Внедрение здоровьесберегающих технологий улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей, способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности,

Общеразвивающие упражнения

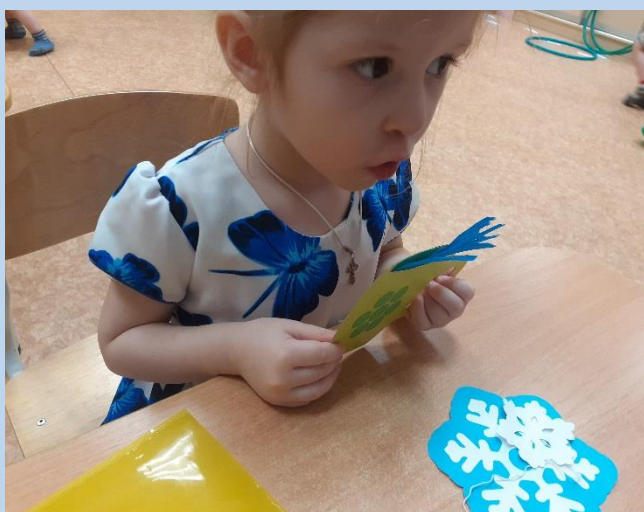
Общеразвивающие упражнения- система специально подобранных физических упражнений, направленных на решение задач всестороннего развития ребенка, его оздоровления, а также его подготовки к разнообразной деятельности и формирования физического здоровья и совершенства.

Общеразвивающие упражнения способствуют формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы.

Развивают и укрепляют все группы мышц, нормализуют процессы напряжения и расслабления, содействуют развитию психофизических качеств.

Общеразвивающие упражнения отличаются от других движений тем, что позволяют избирательно воздействовать на крупные и мелкие мышцы (шея, кисти, пальцы, пресс и т.д.), развивать и точно дозировать физическую нагрузку.

Дыхательная гимнастика. Очень важно уделять внимание и правильному дыханию. Во время вдоха грудная клетка должна расширяться.



Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью. Стимулирующие упражнения необходимы не только детям, страдающим от частых простудных заболеваний, бронхитов, пневмоний, астмы, но и относительно здоровым.



Гимнастика для дыхания особо эффективна при заболеваниях, она способна отлично дополнить медикаментозное, физиотерапевтическое и даже гомеопатическое лечение.

Самомассаж. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов.

Для детей самомассаж - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Игровой самомассаж- это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных коже.



на



Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Коррекция плоскостопия



Основным средством профилактики плоскостопия является ЛФК, которое понимается в широком смысле этого слова. Лечебную гимнастику необходимо выполнять и в домашних условиях, и в условиях детской поликлиники, ДОУ.

Физические упражнения в системе физического воспитания по своему биологическому механизму воздействия на человека предоставляют широкие возможности достичь значительного оздоровительного эффекта.

Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по несколько раз в день: утром, как только встал с постели, и после дневного сна. В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.



Большое внимание я уделяю использованию «дорожек здоровья», используя их в установленном режимом дня время после дневного отдыха малышей. Использование «дорожек здоровья» способствует такому важному этапу в формировании здоровья ребёнка, как профилактика плоскостопия у детей.



В группе я создала уютную обстановку, тем самым обеспечив все условия для разностороннего развития детей, чтобы они чувствовали себя уютно и комфортно.

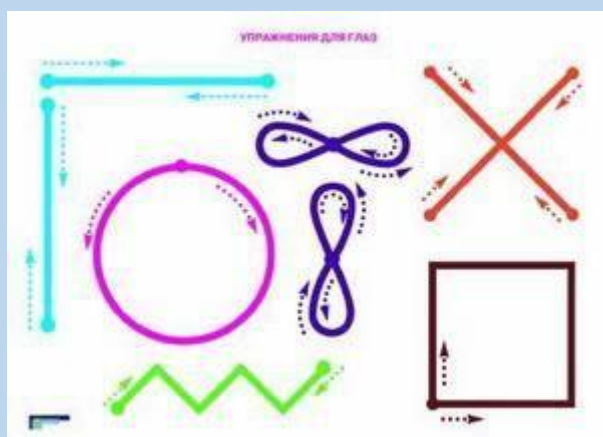
Совместно с родителями создали развивающую предметно-пространственную среду, которая способствует укреплению здоровья детей: стандартное оборудование (обручи, мячи, скакалки,

кегли, кубики); нестандартное оборудование (мешочки с песком, «дорожки здоровья»и т.д.).

Таким образом, проанализировав вышесказанное, я с уверенностью могу сказать о создании здоровьесберегающей среды в группе.



Офтальмотренажер способствует снятию напряжения мышц глаз, упражнения офтальмотренажера провожу каждый день по 3-5 минут в любое свободное время. Во время проведения данной гимнастики обязательно использую наглядный материал



Вот стоит большая ёлка, (вверх)

Вот такой высоты. (влево)

У неё большие ветки, (вправо)

Вот такой ширины.(вниз)

Есть на ёлке даже шишки, (вверх)

А внизу- берлога мишки.(влево)

Зиму спит там косолапый (вправо)

И сосёт в берлоге лапу. (вниз)

Игровую оздоровительную гимнастику (гимнастику пробуждения) провожу по 5-10 минут ежедневно после дневного сна. В её комплекс ввожу упражнения на кроватках для лучшего пробуждения детей, упражнения для правильной осанки. Для профилактики я попросили каждого родителя изготовить коврик с нашитыми на него пуговицами (индивидуально для каждого ребёнка). Детям очень нравится ходить по такому коврику. Пуговицы достаточно хорошо массируют ступни детей, укрепляют связочный аппарат и мышцы стопы, так же данное упражнение корректирует плоскостопие, что немаловажно - на мой взгляд, это очень полезная процедура

