Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 124 комбинированного вида»

Проект

«Формирование основ педагогического мастерства начинающего воспитателя в области освоения современных здоровьесберегающих технологий»

Воспитатель средней группы:

Панкратова Ю.А.

Саранск 2019-2020 год

Содержание

Актуальность.

Цель.

Объекты.

Задачи.

Принципы.

Этапы: организационный, основной (практический), заключительный.

Средства.

Список литературы.

Актуальность проекта

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из главных задач дошкольного образования. От состояния здоровья детей зависит благополучие современного общества. В последнее время во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, разнообразные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, низкая двигательная активность и физическая деятельность детей, недостаточное внимание семьи к укреплению физического и психического здоровья детей, равнодушное отношение родителей к физкультуре и спорту - факторы, агрессивно воздействующие на здоровье детей. Поэтому необходимо постоянно помнить о том, что сейчас здоровых детей очень мало.

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне огромного роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Тем более что исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

На основании вышесказанного, перед коллективом детского сада ежегодно стоят задачи, касающиеся здоровьясбережения дошкольников.

На основании вышесказанного, был разработан долгосрочный проект по здоровьесбережению воспитанников «Если хочешь быть здоров» на 2 года.

Цель проекта: формирование осознанного отношения детей к своему здоровью.

Объектами проекта:

воспитанники образовательной организации (от 4 до 6 лет);

семьи воспитанников;

педагогический коллектив.

4. Задачи проекта:

Работа с детьми:	Работа с родителями:	Работа с педагогическим коллективом:
- привитие стойких культурно-гигиенических навыков; - развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов; - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи; -формирование представлений о том, что полезно и что вредно для здоровья; - формирование элементарных представлений об окружающей среде; - формирование привычки к ежедневным физическим упражнениям; - формирование потребности в ЗОЖ.	- повышение компетентности родителей в использовании здоровьесберегающих возможностей дома. -формирование потребности семьи (родителей) ребенка в ЗОЖ.	-обмен опытом; -организация взаимодействия с узкими специалистами

5. Принципы:

Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности - поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по здоровьесбережению детей.

Принцип комплексности и интегративности - решение здоровьесберегающих и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

Принцип результативности и гарантированности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой медико-психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

6. Основные этапы:

1 этап - организационный:

- изучение психолого-педагогического опыта по здоровьесбережению детей;

- составление схем взаимодействия с узкими специалистами;

- систематизированный материал:

«Беседы о ЗОЖ»,

«Пальчиковые игры»,

«Игровой массаж»,

«Артикуляционная гимнастика»,

«Элементы дыхательной гимнастики»,

«Игры с элементами психогимнастики», наглядный материал.

2 этап – основной (практический).

На втором этапе была реализована здоровьесберегающая направленность образовательного процесса: использование здоровьсберегающих технологий: в ходе организованной образовательной деятельности (НОД, развлечения, индивидуальная работа, подгрупповая работа):

«беседы о ЗОЖ»,

«игры с элементами психогимнастики»

«пальчиковые игры»

«артикуляционная гимнастика»,

«игровой массаж»;

«элементы дыхательной гимнастики».

Здоровьсберегающие технологии:

- при проведении режимных моментов: подвижные игры на прогулке, игровой массаж при просыпании;

- развитие общей моторики - при организации двигательного режима.

Совместно с музыкальным руководителем на музыкальных занятиях организуется двигательный режим, используется артикуляционная гимнастика.

Совместно с педагогом-психологом проводятся игры с элементами психогимнастики.

3 этап – заключительный.

В конце каждого года подводятся итоги:

- знания о ЗОЖ;

-развитие двигательной сферы, общей и мелкой моторики

-стабильность эмоционального благополучия детей.

-стабильность физической и умственной работоспособности.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте рекомендуются следующие группы средств:

1. Подвижные игры на прогулке, в спортивном зале.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

Г.А. Сперанский писал: "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. С детьми необходимо как можно больше находиться на свежем воздухе.

2. Физкультминутки и динамические паузы.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

3. Пальчиковая гимнастика.

Гимнастика проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

4. Дыхательная гимнастика.

Гимнастика рекомендуется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

- «Найди и покажи носик»;

- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).

- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.

- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.

- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.

- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».

- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

5. Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза. Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуйтесь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз проводите несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

«Солнышко»

«В небе солнце катится –

Словно жёлтый мячик.

То за тучку спрячется,

То по ёлкам скачет.

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось».

6. Закаливание.

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

7. Гимнастика после сна.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место. Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма. Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.
Процессы возбуждения в нервной системе стимулиру ют:

- звуковые сигналы (например, музыка)
- зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)
- импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

8. Самомассаж.

Наряду с традиционными формами работы проводите с детьми самомассаж от простуды (автор А.И. Уманская). Все знают, что у человека на

теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Массаж делайте 1-2 раза в день.

9. Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

10. Релаксация.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в работе используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Чаще используйте минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;
- посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

11. Аромотерапия.

Большой оздоровительный эффект имеет "Аромотерапия” - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бациллы. Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

Список литературы

1. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации.- Ульяновск: УИПКПРО, 2007.-80с.

2. Аверина И.Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ.-М: Айрис-Пресс, 2006.-136с.

3. Анохина И.А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ: методические рекомендации.- Ульяновск: УИПКПРО, 2008.-44с.

4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2008.- 160с.