

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

*Елена Михайловна Харькова, воспитатель МДОУ- детский сад №44
«Колокольчик» в г. Серпухове*

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов. Основная работа по здоровьесбережению детей основывается на обеспечении непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта в ДОУ. ФГОС дошкольного образования направлен на решение следующих задач по оздоровлению детей в детском саду:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, самостоятельности и ответственности ребёнка;
- обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Вырастить здорового человека – задача трудная и ответственная. Всем известно, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, приобретаются культурно-гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. Именно в этом возрасте зарождаются предпочтения, привычки, представления, черты характера ребенка, от которых будет зависеть образ жизни человека в дальнейшем. Поэтому оздоровление детей (сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваемости, создание условий для ЗОЖ) – одна из важнейших задач ДОУ.

Качественное образование, особенно дошкольное, возможно только при здоровьесберегающих и здоровьесберегающих условиях. Работа по оздоровлению и сохранению здоровья детей должна быть комплексной и включать в себя разные способы:

- различные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, дыхательная, гимнастика после сна и др.);
- режим и питание;
- закаливание;
- физкультурные занятия, спортивные досуги и развлечения;
- максимальное пребывание на свежем воздухе (прогулки);

- физминутки;
- музыкотерапию;
- развивающая среда;
- релаксация.

Учитывая вышесказанное, физкультурно-оздоровительную работу строю на основе состояния здоровья и физического развития детей. Особое место в данной работе отвожу закаливанию, так как считаю, что оно очень полезно для детского организма. Закаливание способно повысить защитные силы организма, увеличить стойкость к инфекциям и перепадам температур. Поскольку большую часть времени малыши проводят в дошкольном учреждении, то закаливание детей в детском саду должно быть обязательной мерой. Основной целью закаливания является оздоровление и профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

При организации закаливания придерживаюсь следующих основных правил: постепенность и регулярность. В своей практике использую следующие виды закаливания - водные и воздушные процедуры. Летом в этом нам помогают и природные факторы: солнце, воздух, вода. Использую водные процедуры – умывание прохладной водой, хождение по мокрому коврику, коврикам с шипованной поверхностью. В течение года дети употребляют в пищу лук и чеснок. Наряду с традиционными методами закаливания провожу с детьми самомассаж от простуды, игровой массаж (закаливающее дыхание, массаж рук). С целью разнообразия закаливающих мероприятий использую нетрадиционное оборудование:

- поролоновые бруски,
- дорожки из пуговиц;
- тактильная дорожка «Контрастные ощущения»,
- массажный коврик,
- дорожки из пробок, пуговиц,
- подушки с горохом.

В группе оформлен центр физической активности «Здоровый малыш» в котором имеются: резиновые мячи, резиновые коврики, набивные мячи, скакалки, погремушки, платочки, флажки, султанчики, плоскостные фигурки, обручи. Чтобы достичь наибольшей двигательной активности и эмоционального подъёма с детьми провожу ежедневно утреннюю гимнастику, которую чаще всего в игровой форме с использованием музыкального сопровождения. Составляю интересные игровые комплексы, различные физминутки. Это способствует не только физическому развитию и укреплению здоровья, но и развитию речи, памяти, воображения, сенсорному развитию. Для психического здоровья детей стараюсь поддерживать в группе положительный эмоциональный комфорт, чтобы дети с удовольствием шли в детский сад. Уделяю больше внимания ребёнку, у которого плохое настроение, успокаиваю его с помощью игрушек, книг и т.д.

Еще одним элементом оздоровления считаю пальчиковую гимнастику. Ведущими педагогами отводится большая роль пальчиковым играм в

оздоровлении и укреплении здоровья. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка. С этой целью в группе создала картотеку пальчиковых игр.

Важным элементом закаливания организма и физического развития ребёнка является прогулка и как отмечал Г.А. Сперанский: «День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья». Через прогулки, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. На прогулке дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, рациональное использование и гармоничное сочетание здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста способствует уменьшению заболеваемости и уменьшению адаптационного периода в детском саду, в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Для оздоровления детей раннего возраста использую музыкотерапию. Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие, способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, повышению работоспособности. Поэтому музыкотерапию, как метод, рекомендуется использовать не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, успокаивающей музыки перед сном, бодрящей гимнастике после дневного сна, на вечерах досуга, на занятиях, в повседневной деятельности, самостоятельных играх и т.д. Музыка сопровождает детей в течение дня в группе. Таким образом, каждый педагог может использовать упражнения в сочетании с другими играми и упражнениями, «конструировать» из отдельных композиций необходимую форму занятий. Например, на занятиях с высокой умственной нагрузкой и малой подвижностью я использую танцевальные композиции в качестве физкультминутки. Использование композиций на основе быстрой, веселой музыки позволяет поднять настроение детей, активизировать их внимание. Использование музыки решает оздоровительно-профилактическую задачу, способствует созданию комфортных условий пребывания ребёнка в детском саду:

- *утренний отрезок времени:* во время приема детей предлагается мажорная классическая музыка, солнечная песня с хорошим текстом, которые снимут психологическое напряжение, созданное необходимостью расставания с мамой;
- *дневной сон:* благотворно влияние мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы

(шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Такая музыка расслабляет, снимает эмоциональное и физическое напряжение;

- *пробуждение после дневного сна*: тихая, нежная, легкая, радостная музыка (короткая пьеса или фрагмент музыкального произведения используется в течение одного месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания на знакомую мелодию) помогает малышам переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Под музыку проводится гимнастика.

Музыкотерапию постоянно использую в подвижных играх, используя диски с детскими песенками.

Особое значение в раннем возрасте для укрепления здоровья детей имеет создание развивающей среды. В группе созданы условия для различных видов движений. На повышение двигательной активности достаточная площадь для игр, правильное размещение оборудования и игрушек, новизна игровых и физкультурных пособий.

Моя задача, как педагога, сосредоточить внимание детей на посильной двигательной деятельности и постепенно целенаправленно активизировать её. В группе постоянно используются игры, связанные с движением – с мячом, с двигательными игрушками (машиной, каталками). Массажная дорожка используется для профилактики плоскостопия, массажа стопы, развитие тактильных ощущений. Предлагаю детям игровые упражнения: «Островки», «Пройди по островкам», «Перепрыгни», «Удержи равновесие», «Сохраняй осанку».

Разрабатывая в группе «развивающую среду, я руководствовалась следующими принципами:

- принцип активного движения, позволяющий детям совершенствоваться и обогащать двигательный опыт;
- принцип разнообразия и предметной деятельности, позволяющий ребёнку развивать сенсомоторную чувствительность;
- принцип общения «глаза в глаза», позволяющий обеспечить близкий доверительный контакт;
- принцип безопасности и стабильности предметного пространства, снимающий с ребёнка эмоциональную напряженность;
- принцип поощрения, самостоятельности и накопления опыта «развивающей среды»

Целью своей работы я считаю укрепление здоровья детей, как физического, так и психического.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.- М.: Центр педагогического образования, 2014;
2. Гуленина О.А. Использование нестандартного физкультурного оборудования// Дошкольная педагогика. – 2008. – № 2. – С. 3
3. Галанов А.С. «Игры, которые лечат»
4. Григорьева Л. «Занятия с малышами в детском саду»

3. «Закаливание детей» В. П. Спирина
4. «Пусть ребенок растет здоровым» Л. Ф. Островская
5. «Забавы для малышей» М. Ю. Картушина
8. «Оздоровительная работа в ДОУ» Е. Ю. Александрова!»
9. «Играем с малышами» Г. Г. Григорьева, Н. П. Кочетова. Бочарова Н.И.
10. Самостоятельная двигательная деятельность детей в условиях групповой комнаты // Ребенок в детском саду. – 2008. – № 1. – С. 5-9.
12. Нагорных Н.С. Нестандартное оборудование для физкультурных занятий // Дошкольная педагогика. – 2003. – № 7. – С. 9-10.