Основы здоровьесбережения в образовательном процессе.

Охрана здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производственно – полезным трудом.

Технология работы воспитателя ДОУ, составляет основу здоровьесберегающих  образовательных технологий, которые реализуются на основе личностно – ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно – развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать . предполагают  активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребенка, развитие его саморегуляции, становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания , формирования ответственности за своё здоровье,  жизнь и здоровье других людей.

Под  здоровьесберегающей  технологией  можно понимать систему, которая создает максимально возможных условия для развития духовного, интеллектуального, физического, личностного здоровья всех субъектов образовательного процесса. В эту систему можно включить:

1. Использование данных диагностики состояния здоровья воспитанников, которые проводит медицинский работник, коррекцию  в соответствии с имеющимися данными;
2. Учет возрастных особенностей развития ребенка;
3. Создание благоприятного эмоционально – психологического климата;
4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов  здоровья  и работоспособности.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы ДОУ – это рациональная организации деятельности.  Показателями  рациональной организации учебного процесса является:

1. Объем учебной нагрузки;
2. Рациональная организация учебного процесса;
3. Нагрузки от дополнительной деятельности;
4. Занятия активно – двигательного характера: динамические паузы, физкультура, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого – педагогических условий проведения урока в основном зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.  Доктор медицинских наук, руководитель лаборатории   физиологоздоровоохранительных проблем обучения В.Ф. Базарный провёл обследования и выяснил, что воспитатели оставляют вне поля своего внимания физические компоненты (работу мышц).

Изучив методику работы В.Ф. Базарного по охране и укреплению здоровья детей, я приняла во внимание, что формирование у обучающихся тонко координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активизации функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации.  Поэтому стараюсь использовать на занятии такие задания, которые способствуют смене позы ребёнка, хотя бы на минуту. (Посчитаем стоя, глядя в окно или найди ответ в классе и т.п.)

А как же использовать зрительно – пространственную активность в режиме деятельности? Это возможно благодаря удалению от глаз учебного материала, изменения  его размера,  всматриваясь вдаль, снимается напряжение с мышц глаз. Способствуют расширению зрительно – двигательной активности и проведение  физкультминуток  для глаз. Например, самые простые: движение только глазами влево и вправо; вверх и вниз; восьмёрка; удаление и приближение предмета к глазам.

Можно использовать и бумажные офтальмотренажёры:

1. Пирамидка. Предлагается несколько пирамидок одинаковых или чем – то отличающихся.

-найдите неодинаковые пирамидки;

-сосчитайте сколько всего колпачков ….. цвета;

-сосчитайте кольца ….цвета и т.п.

2. тарелочка. Предлагаются круги с изображёнными кружочками разных цветов.

- найди две одинаковые  тарелочки;

- найди такую, где есть цвет отличный от других и т.п.

Большинство  воспитанников не умеют правильно дышать во время физических нагрузок. Неправильное дыхание приводит к нарушениям деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, снижению  насыщенности крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому необходимо вводить упражнения для выработки глубокого дыхания. Усиление выдоха, в сочетании с различными движениями туловища и конечностей. Можно использовать дыхательную гимнастику Стрельниковой.

Для повышения умственной работоспособности воспитанников , предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки.Примеры некоторых  упражнений используемых мною в образовательном процессе.

1. *Минутка релаксации под запись музыки с голосами птиц.*

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняем 15-20 сек.) Опустите руки и расслабьтесь.

2. «Сотвори солнце в себе»

В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направляю лучик с добром, Звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой как солнце. Оно несёт тепло всем-всем.

1. *Упражнения для осанки.*

Люди с самого рождения

Жить не могут без движения.

Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх.  «Нет, - решили они.- Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

4. «Солнышко»

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка идёт тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу.

***Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.***

1.Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2.Перекрёстные движения. Выполняйте перекрёстные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперёд, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3.Покачивание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперёд и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

**Пальчиковая гимнастика.**

1. Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью. Получится гнездо. Шевелить пальчиками правой руки и проговаривать слова:

Улетела птица – мать

Малышам жучков искать,

Ждут малютки – птицы

Мамины гостинцы.

2.Кончиками пальцев правой руки по очереди касаться с кончиками пальцев левой руки и проговаривать слова:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Мы живём в одном краю –

Всех я вас приветствую.