

Быть здоровым - это важно!

Наш детский сад «Ромашка», как и другие современные детские сады, переживает процесс модернизации образования, в основе которого лежат новые жизненные ориентиры, следовательно, и новые образовательные цели и планируемые результаты. Проблема сохранения и укрепление здоровья детей актуальна! Так как экологическая обстановка ухудшается, среда обитания становится все технологичнее. Поэтому задачи по сохранению и укреплению здоровья детей являются приоритетным направлением нашего сада.

Организация учебно-воспитательного процесса в современных инновационных условиях требуют от меня, как от педагога, поиска новых форм и методов организации работы с детьми. Это и физкультминутки, двигательные разминки или динамические паузы, музыкально-ритмические движения, пальчиковая и дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, мио гимнастика, гимнастика для глаз, релаксация.

Пробуждение после дневного сна является одним из важных моментов. Предлагаю один из примеров гимнастики после сна:

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись,
И в зайчишку превратись (поворачиваются направо, затем налево).
Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и прыжок (тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз).
На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.
Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих (прижать руки к груди, затаить дыхание).
Мы лисичку обхитрим,
На носочках побежим (лежа на спине, движение ногами, имитирующие бег).
Были вы зайчишками,
Станьте ребятишками.

Массаж спины "Дождик".

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом!
(Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)
По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!
(Постукивают пальчиками.)
– Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!
(Легко постукивают кулачками.)
Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!
(Растирают ребрами ладоней - "пилят".)
Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!
(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)
А уйду - тогда гуляйте: Бом: Бом: Бом:
(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

Дыхательное упражнение:

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

После дневной гимнастики провожу закаливающие и гигиенические процедуры. Сохранить здоровье, научить заботиться о нем, очень важно в моей работе. Но точно можно сказать, что первыми воспитателями являются родители. Совместные подвижные игры объединяют родителей и детей, укрепляют здоровье.

Предлагаю подвижные игры:

Поймай комара.

Воспитатель стоит в центре круга, который образовали дети, и в руках держит прутик со шнуром на конце. К шнуру привязан игрушечный комар. Воспитатель кружит комара над детскими головками, а те подпрыгивают на обеих ногах и пытаются его поймать. Кому удастся поймать комара, кричит «я поймал». Затем игра продолжается заново пока не пройдет 5 минут.

Мыши в кладовой.

Дети – это «мышки». Воспитатель рассаживает детей на скамейке, которая стоит вдоль стенки помещения. Скамейка играет роль «норки». На противоположной стороне от детей протягивается веревка так, чтобы детки смогли под нее пролезть. Пространство за веревкой – это «кладовая» для мышек. Недалеко от мышек спит «кошка», т. е. воспитатель. Пока кошка спит, мышки выбегают из своих норок и бегут в кладовую. Там они изображают, как будто что-то грызут, к примеру, сухарик. Вдруг, кошка просыпается и начинает ловить мышек. Мышки же, испугавшись, разбегаются по своим норкам. Никого не поймав, кошка возвращается на место и опять засыпает. Мышки вновь бегут в «кладовку». В эту подвижную игру можно играть не более 5 раз!

В результате моей целенаправленной работы детям прививаются навыки здорового образа жизни, они учатся преодолевать трудности. Свою работу я строю так, чтобы дети получали физическую нагрузку, активно отдыхали, а также полюбили физическую культуру и спорт.

Воспитатель: Дудко С.В.