

## Направленность проекта на сохранение здоровья обучающихся

**Здоровьесберегающие технологии** применяются автором проекта на протяжении всего времени работы с дошкольниками, поскольку это наиболее значимые среди всех известных технологий по степени влияния на психофизическое здоровье детей.

Практика показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога дополнительного образования выступает как необходимое условие полноценного развития ребят.

Применение здоровьесберегающих технологий позволяет решить следующие важнейшие задачи:

- развитие специальных творческих способностей: координации слуха и голоса, координация мимики, движений;
- развитие познавательных процессов и личностных новообразований;
- обеспечение комфорта детей в различных формах организации занятий и совместной деятельности;
- сохранение и укрепление психофизического здоровья детей;
- профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата, органов дыхания, простудных заболеваний;
- содействие просвещению родителей и педагогов.

На современном этапе изменения образовательной политики перед педагогом стоит выбор актуальных методик и технологий для реализации общеобразовательных программ. В своей практике автор использовал различные современные образовательные технологии.

Методом педагогического наблюдения, анкетирования и беседы с родителями автор получает данные об уровне развития дошкольников. Совместно с педагогами проводится анализ результативности социально – эмоционального комфорта детей в социально – образовательной среде группы. По результатам мониторинга планируется вся индивидуальная работа с детьми, выясняется уровень их развития, и самое главное - резерв возможностей.

Особое значение уделяется технологиям по сохранению и стимулированию здоровья: сочетание логоритмики и ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная.

Работая в тесном взаимодействии с хореографом и логопедом, был систематизирован материал по логоритмике (системе упражнений,

заданий, игр на основе сочетания музыки и движения). Логоритмические упражнения (ходьба и маршировка в различных направлениях, упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции; упражнения, регулирующие мышечный тонус; самостоятельная театральная деятельность, речедвигательные упражнения, пальчиковые игры и т.п.) укрепляют мышечный аппарат, развивают голос ребенка.

Особенности климата нашего региона, нахождение ребенка в комнате с отопительными приборами, недостаток солнечного света в осенне-зимнее время года способствуют развитию заболеваний органов дыхания. Поэтому в рамках образовательной организации так важно проводить профилактику простудных заболеваний. С этой целью автор использует *кинезиологические дыхательные упражнения и дыхательную гимнастику А. Стрельниковой*. Стрельниковская гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие. Кинезиологические упражнения также укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и координации дыхания и движений. Детям нравится выполнять дыхательные упражнения, они считают их игрой, и вместе с этим приносят неоценимую пользу для укрепления дыхательной мускулатуры и здоровья в целом.

Пальчиковые кинезиологические игры.

В практике автора осуществляется система кинезиологических пальчиковых упражнений, сопровождаемая поговорками.

- упражнения с дошкольниками выполняю от 3 до 5 раз сначала одной рукой или симметрично расположенными пальцами (ручные знаки). Например, упражнение: «Ушки длинные у зайки, из кустов они торчат. Он и прыгает и скачет, веселит своих зайчат». Сопровождается постепенным пением мелодии вверх и вниз. Постепенно разгибая пальцы, начиная с большого, из кулачка, ребёнок должен голосом изобразить постепенное движение мелодии вверх, что позволяет включить в работу оба полушария, заставить их взаимодействовать друг с другом. Такое упражнение развивает не только мелкую моторику рук, но и звуковысотный слух.

В отличие от содружественных движений, регуляция которых происходит на уровне спинного мозга, разнотипные движения требуют более высокого уровня регуляции, за счёт чего расширяются резервные возможности функционирования головного мозга ребёнка, развивается координация движений.

Для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата в «Школе раннего развития» проводятся музыкально-ритмические движения. Такие упражнения благотворно влияют и на психическую сферу человека. Например, движения современных танцев, поочерёдное разведение коленей и т. д., отлично укрепляют мышцы стопы, формируют своды стоп. Махи руками в стороны, вперёд, пружинки, приставные шаги, различные виды наклонов, поворотов в танцах способствует укреплению мышечного каркаса вокруг позвоночника. Движения русских танцев, хороводные шаги, присядка, различные дроби, перетопы, тройные шаги улучшают осанку, укрепляют мышцы конечностей, способствуют увеличению подвижности суставов.

Ни одна оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьёй.

После обработки анкет с добавленными вопросами об оздоровлении детей мы выявили определённые тенденции в предпочтениях родителей, их желание и стремление к сотрудничеству. На основании этих данных родителям были предложены формы для организации внеучебного времени:

– совместные праздники. Как правило, в рамках каждого мероприятия ребята имеют возможность побегать, потанцевать или продемонстрировать родителям упражнения, изученные ими ранее. Особенно интересно проходит мероприятие «Мама, папа и я – спортивная семья», когда в соревнованиях участвуют команды ребят и команды родителей;

- показы открытых мероприятий с использованием здоровьесберегающих технологий.

Однако, синергетический эффект от применения здоровьесберегающих технологий возможен тогда, когда все стороны педагогического процесса применяют эти технологии. По истечении первого года обучения автор в качестве методиста продолжает работать с педагогами дополнительного образования, в том числе в вопросе применения таких технологий.

Педагоги оценили значимость этого нововведения и с успехом применяют технологии в своей деятельности. Совместно разработан план взаимодействия специалистов по реализации совместных задач оздоровления детей. Разрабатывается единая линия в планировании образовательного процесса.

Положительная динамика результатов мониторинга детей позволяет сделать выводы о благоприятном влиянии здоровьесберегающих технологий на процесс воспитания.



Вкусная часть оздоровления - регулярное употребление кислородного коктейля. Ежедневная зарядка в «Школе раннего развития»



Директор ГБОУ СОШ с.Красный Яр \_\_\_\_\_ И.Ю. Матмурадова  
29.05.2025 г.