## **Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

Конференция: Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Автор: Ткачева Екатерина Владимировна

Организация: МБДОУ Детский сад №441 «Карусель»

Населенный пункт: Новосибирская область, город Новосибирск

Данный материал о здоровьесберегающих технологиях предназначен для воспитателей, а также других сотрудников детских садов, использующих их в воспитательном процессе. В этом материале описаны виды здоровьесберегающих технологий, их актуальность, и то, как их можно внедрять в образовательный и воспитательный процесс в ДОУ.

Цель данной статьи: раскрыть смысл необходимости внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ и описать механизмы осуществления этой деятельности.

Здоровье человека во все времена всегда будет актуальной темой. В современном обществе, предъявляются более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его способностям и знаниям. В последнее время забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире

приоритетные позиции.

Актуальный социальный вопрос на сегодняшний день – охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом, самое дорогое богатство – здоровье. Каждый родитель хочет чтобы его ребёнок был сильным, бодрым, энергичным: бегать, прыгать, скакать, плавать, играть с ребятами во дворе и при этом не уставать.

В самом раннем детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные

движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются

базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых

не возможен здоровый образ жизни.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе

современного педагога. Проблема поиска новых, эффективных форм, средств, методов физического воспитания и оздоровления детей, является актуальной. Поэтому очевидным является поиск путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, подготовки их к здоровьесбережению.

Главная задача воспитателей детского сада - подготовить дошкольника к будущей самостоятельной жизни, предоставив ему необходимые условия для получения и закрепления устойчивых навыков, умений, знаний, воспитав в нем необходимые привычки.

**Здоровьесберегающие технологии - это**:

-организованная совокупность приемов, программ, методов организации процесса образования, которая не причиняет ущерба здоровью детей;

-качественная характеристика педтехнологий по критерию их действия на здоровье участников педпроцесса;

-технологическая база здоровьесберегающей педагогики.

**Цель здоровьесберегающей технологии** - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Эта цель достигается путем решения многих задач педагогом в ходе своей деятельности. Воспитатели учат детей культуре здоровья, как следует ухаживать за своим телом, т.е. разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению.

**Задачи здоровьесберегающих технологий:**

-Обучить воспитанников безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в городе и в природных условиях;

-Осуществить преемственность между ДОУ и школой посредством физкультурно-оздоровительной работы.

-Создать оптимальные условия для психического и физического развития дошкольников;

-Помочь родителям организовать оздоровительную работу дома.

**Здоровьесберегающие технологии в целом делятся на 4 группы:**

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников:

-Динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику);

-Спортивные и подвижные игры;

-Тренажеры, контрастная дорожка.

II. Технологии обучения ЗОЖ:

-Физкультурные занятия;

-Гимнастика после сна;

-Точечный массаж;

-Бассейн;

-Спортивные праздники, развлечения;

-СМИ (ситуативные малые игры - подражательная ролевая имитационная игра);

-Дни здоровья.

III. Технологии музыкального воздействия:

-Музыкотерапия;

-Сказкотерапия.

**IV. Технология коррекции поведения.**

**В оздоровительные режимы группы должны входить спектры медико-восстановительных методик:**

-гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение);

-мимические разминки;

-пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции);

-дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку);

точечный массаж;

-упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Здоровьесберегающая деятельность формирует в результате у ребенка мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

**Реализация поставленных целей на практике.**

Динамические паузы.

Организует и проводит воспитатель во время занятий, 2-5 минут. Сюда входят элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Правильное дыхание помогает избежать гайморита, астмы, неврозов, избавляет от насморка, головной боли, простуды, расстройства ЖКТ, сна, помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления.

Чтобы дыхание было полноценным, должны быть соблюдены следующие правила:

-Дышать нужно только через нос, ритмично и равномерно;

-Стараться наполнять легкие воздухом по максимуму на вдохе, а на выдохе максимально выдыхать;

-Занятия должны быть прекращены при возникновении малейшего дискомфорта;

-Дыхательная гимнастика должна проходить в хорошо проветренном помещении, в доброжелательной обстановке;

-Комплекс упражнений воспитанники должны осваивать постепенно. Через каждую неделю прибавляется по одному упражнению.

Систематическое проведение физкультминуток способствует улучшению психоэмоционального состояния, меняет отношение к себе и своему здоровью в лучшую сторону.

Физкультминутки (в старших группах) может проводить кто-то из детей.

Подвижные и спортивные игры.

Проводить их должны воспитатели или руководитель физического воспитания. Используются в качестве физкультурного занятия в спортзале, в игровой комнате или на прогулке.

Релаксация.

Проводит руководитель физвоспитания, психолог или воспитатели в любом подходящем помещении. Подходит для всех возрастных групп. Рекомендуется использование во время проведения релаксации спокойной классической музыки (Рахманинов, Чайковский, звуки природы).

Пальчиковая гимнастика.

Рекомендована с младшего возраста с подгруппой, либо индивидуально. Проводит гимнастику логопед или воспитатель. Полезна абсолютно всем детям, но особенно необходима тем, у кого наблюдаются проблемы в развитии речи. Такую гимнастику можно проводить в любое время, в том числе во время занятий.

Гимнастика для глаз.

Должна проводиться ежедневно, по 3-5 минут, в любое свободное время, на занятиях. Снимает зрительную нагрузку.

Дыхательная гимнастика.

Внедряется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физкультминутках, во время занятий, а также после сна - во время общей гимнастики.

Бодрящая гимнастика.

Организуется и проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 минут. Свободная форма проведения: обширное умывание, упражнения на кроватках; ходьба по рельефным дощечкам. Проводит воспитатель.

Гимнастика ортопедическая и корригирующая.

Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводит физкультурный работник или воспитатель.

Физкультурные занятия.

Должны проходить в хорошо проветренном помещении, 2-3 раза в неделю, в спортзале. Младший возраст - 15-20 минут, средний - 20-25 минут, старший возраст - 25-30 минут. Проводить должны руководитель физкультуры или воспитатели.

Проблемно-игровые ситуации.

Организуются в свободное время, можно во второй половине дня. Строго время не фиксируется, проводятся занятия в зависимости от поставленных педагогом задач. Занятие можно организовать даже незаметно для детей, педагог включается в игровую деятельность.

Коммуникативные игры "Познаю себя" Е.В. Харлмаповой и М.В. Карепановой.

Один раз в неделю по 30 минут, начиная со старшего возраста. Сюда входят этюды, беседы и игры разного уровня подвижности, занятия рисованием, которые способствуют быстрой адаптации детей в коллективе. Проводит психолог.

Занятия из серии "Здоровье" для детей и родителей в качестве познавательного развития.

Один раз в неделю по 30 минут. Проводят во второй половине дня, начиная со старшего возраста. Организуют и проводят воспитатели.

Самомассаж.

Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо во время физкультминуток с целью профилактики простудных заболеваний.

Психогимнастика.

Проводит психолог. Один раз в неделю, начиная со старшего возраста по 25-30 минут.

Технология воздействия сказкой.

Сказка - это зеркало, которое отражает настоящий мир через призму личного восприятия. В ней может быть все, чего не может быть в жизни. На занятиях по сказкотерапии с ребятами можно создавать словесные образы. Вспоминая старые образы и придумывая новые, дети расширяют свой образный репертуар, внутренний мир ребенка становится богаче. Это настоящий шанс понять и принять себя и мир, измениться в нужном направлении и повысить самооценку.

Так как чувства существуют положительные и отрицательные, то и образы у детей возникают и радостные, и пугающие. Одна из важнейших целей занятий - отрицательные образы преобразовать в положительные. Чтобы мир ребенка стал красивым и радостным. Спокойное состояние нервной системы дает ребенку здоровье.

Сказку может рассказывать взрослый или это может быть групповое рассказывание, когда рассказчик не один человек, а группа детей.

Технологии музыкального воздействия.

Реализуются в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Применяются с целью снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и т.д. Занятия могут проводить воспитатель и музыкальный руководитель.

Дополнительно используются методы закаливания:

Умывание водой после дневного сна;

Хождение босиком вместе с воздушными ваннами может проводиться на физкультурных занятия и после дневного сна.

В здоровый образ жизни входит адекватная физическая активность, личная гигиена, рациональное питание, здоровый психологический климат в семье, школе, детском саду, внимательное отношение к личному здоровью, отсутствие вредных привычек.

**Здоровье сберегающие технологии, которые применяются в работе с родителями:**

-Консультации с родителями, беседы, рекомендации по поводу профилактики болезней, пользе дополнительных прогулок и занятий в спортивных секциях, по поводу соблюдения личной гигиены;

-Освещать эти вопросы можно на родительских собраниях;

-Оформления папок-передвижек;

-Личный пример педагога;

-Нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы;

-Анкетирование;

-Совместные акции: дни здоровья, спортивные праздники;

-Буклеты, памятки из серии "Пальчиковая гимнастика", "Как правильно закаливать ребенка?";

-Дни открытых дверей;

-Обучение родителей методам оздоравливания детей (практикумы, тренинги);

-Выпуск газеты ДОУ и т.д.

-Создание условий здоровьесберегающего воспитания дошкольников подразумевает:

-Организацию деятельности детей в игровой форме;

-Организацию культуротворчества дошкольников;

-Построение педагогического процесса в образе модели культуры;

-Снабжение деятельности детей игрушками, оборудованием, играми, пособиями.

Эта вся работа должна проводиться комплексно, на протяжении всего дня. В этой работе должны участвовать и педагогические, и медицинские работники: педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.

Родители - главные воспитатели ребенка. От того, как организован режим дня ребенка, сколько внимания родители уделяют здоровью ребенка, зависит его настроение, психологический комфорт. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, может или поддерживать ежедневно дома, и закрепляться, либо не находить поддержку, тогда информация, полученная ребенком, будет для него тягостной и лишней.

Итак, забота о здоровье – одна из самых важных задач каждого человека. Здоровье среди всех благ на Земле – самый ценный дар, который невозможно ничем заменить, но люди о нем не заботятся так, как это необходимо. Важно понимать, что забота о детском здоровье сегодня – это полноценный трудовой потенциал всей нашей страны в ближайшем будущем.

Ведь здоровье - бесценный дар!