

«Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

Подготовил:

воспитатель Евдокименко В.В.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Период дошкольного детства наиболее важный в становлении личностных качеств, формирования основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно, именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «Здоровьесберегающие технологии». Федеральные государственные требования определили содержание и условия организации образовательного процесса для формирования общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств дошкольников, обеспечивающих их социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья, а также выделили содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей. Все эти задачи педагогам необходимо решать интегрировано, обеспечивая разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Такая интеграция возможна только при условии реального соединения в единые целые процессы обучения, воспитания и развития. В связи с этим актуальной становится интегрированное включение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДОУ. Назначение таких технологий – объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника.

В современных учреждениях дошкольного типа акцентируется огромное внимание на сохранении, поддержке и обогащении здоровья детей. Воспитатели работают на обеспечение и сохранение наиболее высокого уровня здоровья дошкольников в детских садах, используя интегральный подход к детскому здоровью в целом. На основании этого у ребенка формируется восприятие понятия «здоровье» и необходимость заботиться о нем. Сегодня вопрос здоровья первоочередной во многих детских учреждениях. Так и в детских садах выполнение условий данного вопроса является важнейшей задачей.

Как правило, вспомогательными составляющими в обеспечении здоровья детей являются Здоровьесберегающие технологии - это главные составляющие модернизированного детского сада. Основная цель здоровьесберегающих технологий состоит в поддержании высокого уровня здоровья дошкольников, формировании у них качественных знаний и навыков построения активного и здорового образа жизни.

Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС отличаются от других образовательных технологий своей комплексной диагностикой состояния организма ребенка и возможностью проанализировать динамику, благодаря которой получают полную картину оценки здоровья дошкольника.

- Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:
- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни,
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:
 - технологии сохранения и стимулирования здоровья;
 - технологии обучения здоровому образу жизни;
 - коррекционные технологии.
- В ДОУ созданы условия для здоровьесберегающего образовательного процесса, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение ДОУ оборудованием, игрушками, играми и пособиями.
- Специфика сопровождения ребенка в ДОУ такова, что весь коллектив сотрудников (не только педагогический) участвует в создании условий для благоприятного развития воспитанников. Работая во взаимодействии, каждый специалист выполняет свои четко определенные цели и задачи в области своей предметной деятельности.
- Педагоги и специалисты используют в работе с детьми следующие технологии:
 - Технологии сохранения и стимулирования здоровья:
 - Ритмопластика. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.
 - Динамические паузы проводятся вовремя непосредственно образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида деятельности.
 - Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.
 - Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций,

обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются, этому непростому умению расслабляться и в этом им помогает спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

- Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, но особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

- Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ педагога.

- Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

- Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

- Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ — это в первую очередь технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий — становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

- Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Утренняя гимнастика проводится ежедневно 8-10 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

- Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с образовательной программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

- Серия игровых познавательных занятий «Азбука здоровья». Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого в ДОУ проводятся познавательные занятия

и индивидуальная работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза — орган зрения», и т.д.

- Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

- Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя непосредственно, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

- На участке ДОУ имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

- Коррекционные технологии:

- Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. С детьми, имеющие дефекты звукопроизношения, занимается логопед.

- Сказкотерапия — используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребенком, открывающая суть проблемы — основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают или стесняются обсуждать их с взрослыми.

- Коррекционные занятия с использованием тренажеров. Ориентированы на развитие различных систем организма ребенка путем оптимального подбора объема физической нагрузки.

«Сенсорная тропа», ее использование играет важную роль в формировании стопы ног. Наряду с совершенствованием координации, профилактикой и коррекцией плоскостопия эти упражнения способствуют развитию внимания.

- Эмоционально-личностная сфера детей корректируется благодаря использованию в режимных моментах тихой, успокаивающей музыки, звукам природы, приятным ароматам, способным подарить душевный комфорт. Важную роль играет эмоциональный настрой детей, их желание работать, способствовать проявлять волевые усилия для достижения цели.

- Цветотерапия. Во время движения в зал по «радужному коридору» (от «холодных» к «теплым» тонам) у детей появляется бодрое приподнятое настроение, создается эмоционально-положительный настрой на занятие физкультурой. При возвращении с занятия и ходьбе по коридору в обратном направлении («от теплых» к «холодным» тонам) у детей постепенно

ослабевают психическое и физическое возбуждение;

- «Сухой дождь», изготовленный из атласных лент семи цветов радуги. В процессе физкультурного занятия в ходе выполнения перестроений после вводной части, ОРУ, основных видов движений (2-3 раза) детям предлагается пройти через «сухой дождь» от синих к красным лентам. После подвижной игры в обратном направлении;

- «Цветные островки» - индивидуальные коврики «холодных» (синего) и «теплых» (желтого) тонов. Гимнастические упражнения в основной части занятия выполняются на «теплых» островках, релаксационные движения – в конце занятия на «холодных». Терапевтический эффект цвета заключается в регулировании психоэмоционального состояния детей в соответствии с психофизическими возможностями и динамикой работоспособности ослабленного ребенка.

- В основу разработки концептуальных направлений развития закладываются следующие актуальные задачи:

- формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных именно для конкретного детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности детей на свежем воздухе;

- привлечение к образовательной деятельности дошкольного учреждения духовно-нравственного и культурного потенциала города, микрорайона и творческих сил окружающего социума, воспитание детей на традициях русской национальной культуры;

- конструктивно-партнерское взаимодействие семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении здоровья, в развитии способностей и интересов, создание творческой атмосферы для всех участников образовательного процесса;

- обеспечение активной позиции детей в процессе освоения основ, здорового образа жизни, экологических знаний.

Ведущими принципами организации здоровьесберегающей среды являются:

- динамизм (возможность изменения, преобразования);

- открытость (связь с другими социальными институтами, широким социумом);

- гибкость (учет новых возможностей субъектов образования и социально-культурного пространства);

- саморазвитие и взаимосвязи педагогических подсистем (воспитание, образование, развитие, управление).

- Таким образом, реализация данных направлений будет способствовать профилактике негативных проявлений в среде детей, созданию условий для адаптации детей в детском саду и за его пределами, изменению позиции родителей, преодолению негативного опыта некоторых родителей по отношению к дошкольным образовательным учреждениям и системе воспитания детей.

- Научно-методические основы создания здоровьесберегающей среды ребенка в семье и детском саду определяются необходимостью опережающего воздействия средств физической культуры на здоровье подрастающего поколения с самого раннего возраста.