

# Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании.

Подготовила: Васютенко О.В., воспитатель.

Данный материал о здоровьесберегающих технологиях предназначен для воспитателей. В этом материале описаны виды здоровьесберегающих технологий, их актуальность, и то, как их можно внедрять в образовательный и воспитательный процесс в ДОУ.

*Цель:* раскрыть смысл необходимости внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

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 ДООУ 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;
- Ситуативные малые игры - подражательная ролевая имитационная игра;
- Дни здоровья.

##### *III. Технологии слухового воздействия:*

- Музыкотерапия;
- Сказкотерапия.

##### *IV. Технология коррекции поведения:*

- работа с психологом;
- беседы с детьми;
- сюжетные игры;
- театрализованная деятельность.

**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 физкультурминуток способствует улучшению психоэмоционального состояния, меняет отношение к себе и своему здоровью в лучшую сторону.

Физкультурминутки (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. Рекомендуются 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 физкультурминутках, 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 из цикла "Познаю себя"*

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 воспитатель либо психолог.

#### *Занятия из серии "Здоровое питание"*

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. 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.* 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 занятиях и после дневного сна.

В здоровый образ жизни входит адекватная физическая активность, личная гигиена, рациональное питание, здоровый психологический климат в семье, 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 прогулок и дополнительных 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 закалывать ребенка?";

-Открытые занятия;

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

-Выпуск газеты ДООУ и т.д.

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.

Забота о здоровье – одна из самых важных задач каждого человека. Педагоги, врачи, родители, все хотят, чтобы наши дети были здоровыми, учились хорошо, становились с каждым годом сильнее, вырастали и выходили в большую жизнь людьми не просто знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье - бесценный дар!

