

Здоровьесберегающие образовательные технологии

в детском дошкольном учреждении.



Актуальная тема для разговора во все времена – **это здоровье человека**. Здоровье нельзя удерживать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: **«Правильная, нормальная деятельность организма»**.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – **это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие**.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста в РФ показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус и т.д. По данным прогнозов, 85% этих

детей — потенциальные больные сердечно - сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием.

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.

В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Основная задача детского сада — подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитывать определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованная педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей;

качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Обеспечить дошкольнику **высокий уровень реального здоровья**, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающей технологии:

1. Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.
2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактики нарушений плоскостопия и осанки.
3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:

1 группа **Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)
- подвижные и спортивные игры
- контрастная дорожка, тренажеры

2 группа **Технологии обучения здоровому образу жизни.**

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- бассейн
- точечный массаж
- спортивные развлечения, праздники
- День здоровья
- СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

3 группа **Технологии музыкального воздействия.**

- музыкотерапия
- сказкотерапия
- библиотерапия

4 группа **Технология коррекции поведения.**

Таким образом, в нашем детском саду в каждой группе оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями (массажными ковриками, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием для:

-ходьбы по коврику из пробок, пуговиц, крупы, скорлупы от орехов где происходит массаж стопы ног.

- развития дыхания и увеличения объема легких используются султанчики и вертушки.

-массажа ладоний рук, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого педагоги используют различные массажеры, в том числе и самодельные — напальчник с пуговицами.

- массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики: веревки с узелками, нашитые шпульки от ниток, фломастеры.

-ежедневной после сна оздоровительной гимнастики босиком под музыку.

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Поставленные цели и задачи успешно реализуются на практике:

-динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Туда включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Подвижные и спортивные игры проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

Релаксация.

Гимнастика пальчиковая проводятся с детьми своей возрастной группы индивидуально, либо с подгруппой ежедневно в любое удобное время, а так же во время занятий.

Гимнастика для глаз ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

Гимнастика дыхательная в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

Гимнастика бодрящая ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам.

Физкультурные занятия. Проводятся в хорошо проветренном помещении 3 раза в неделю, в спортивном зале. Младший возраст- 10-15 мин.

Самомассаж. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физминуток, в целях профилактики простудных заболеваний.

Психогимнастика. - 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог.

Технология воздействия через сказки (сказкотерапия)

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии с детьми старших групп воспитатели учатся составлять словесные образы. Вспоминая старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.

Технологии музыкального воздействия. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения в различных формах

физкультурно-оздоровительной работы. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

Так же с детьми проводятся разные виды закаливания:

- ходьба босиком по ребристой дорожке проводится после дневного сна.

- ходьба по массажным коврикам.

Использование здоровьесберегающих технологий предполагает и работу с родителями. Перед нами стоит задача:

-ознакомить родителей с факторами влияющими на здоровье детей, с условиями созданными для охраны здоровья детей в группе.

— консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий.

- родительское собрание;

- папки-передвижки;

- семинары-практикумы;

- круглый стол;

-анкетирование;

- совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?»,

Дни открытых дверей;

-обучение родителей приемам и методам оздоровления детей (тренинги, практикумы);

- выпуск газеты;

Педагогическими условиями здоровьесберегающего процесса

воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, являются:

организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Родители являются примером подражания для своих детей и авторитетом.

Поэтому, очень важно, чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям воспитателей по организации режима дня, досуга дома.

Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Дети быстрее адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и улучшается двигательная активность. Так же хочется отметить улучшение показателей социального здоровья.