

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Уважаемые коллеги! Продолжите, пожалуйста, фразу: "Путь к здоровью – это..." (блиц опрос педагогов)

Мы уточнили, что путь к здоровью - это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное – здоровый образ жизни.

«По общепринятым представлениям структура здоровья человека обеспечивается здравоохранением лишь на 10-12 %, наследственности принадлежит 18 %, условиям среды – 20 %, а самый большой вклад – 50-52 % - это образ жизни.

Дети сами, естественно, не могут обеспечить себе здоровый образ жизни. Но это могут сделать взрослые: дома – родители, в детском саду – сотрудники детского сада. В дошкольных учреждениях в целом сложился системный подход к организации оздоровительной работы с детьми. Однако любая система не прослужит достаточно долго и эффективно, если не будет совершенствоваться, обновляться.

Оснований для модернизации оздоровительной работы в ДОУ достаточно много. Одно из главных – рост заболеваемости детей.»

Сегодня поговорим о том, какие здоровьесберегающие технологии используют педагоги в детском саду.

Немного теории. В каждом дошкольном учреждении используются разнообразные программы

Комплексные программы (направленные на формирование у ребёнка универсальных способностей)

«Примерная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Образовательная область «Физическое развитие» «Детство» Авторы: Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина (раздел “Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными”) “Радуга” Автор Л.Д. Гусарова (Разделы “Формируем привычку к здоровому образу жизни”, “Физическая культура”)...

Парциальные программы (или специализированные) включают одно или несколько направлений развития ребёнка. Среди них выделены программы:

- физкультурно-оздоровительного направления, “Здоровье” (В.Г. Алямовская “Физическая культура – дошкольникам” (Л.Д. Глазырина)
 - валеологического направления
 - узкоспециализированные.
- В каждой программе – здоровьесберегающие технологии.

Определим понятия “Технология” и “Методика”? Очень часто эти понятия путают.

Методика — это, как правило, некий готовый "рецепт", алгоритм, пошаговая инструкция, процедура для проведения каких-либо нацеленных действий.

Технология — в широком смысле — совокупность методов, процессов и материалов, используемых в какой-либо отрасли деятельности,

Здоровьесберегающие технологии – технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса. в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Здоровьесберегающие технологии – имеют свою цель и решают определённые задачи.

Цель здоровьесберегающих технологий: *формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.*

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- *Формировать здоровьесберегающее и здоровьесберегающее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;*
- *Создавать психологически комфортную среду в группах;*
- *Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;*
- *Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;*
- *Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка)*
- *Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;*
- *Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;*
- *Уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьесберегающее поведение.*

Актуальность здоровьесберегающих технологий: жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых выделяется проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Результативность внедрения здоровьесберегающих технологий:

1. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников
2. Сформированность навыков 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 ребёнка.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесбережения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Как правило, здоровьесберегающие технологии в ДОУ подразделяются на

1. Медико-профилактические технологии

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН

2. Физкультурно-оздоровительные технологии

- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники

3. Социально-психологические технологии (Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка) – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

- Тренинги
- Релаксация
- Музыкаотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия
- Рисорография

4. Образовательные технологии) - это, прежде всего, технологии воспитания культуры здоровья дошкольников. Предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о гигиенической и двигательной культуре, о здоровье и средствах его укрепления, функционировании организма и правилах заботы о нём, навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

- формирование у ребёнка осознанного отношения к здоровью и жизни,
- накопление знаний о здоровье,
- развитие умений оберегать его.

5. Валеологическое просвещение родителей. Информационно-просветительская деятельность выражается в

- формировании у родителей здорового образа жизни как ценности,
- в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в ДОУ,
- информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка,
- привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

При этом выделяются **три группы здоровьесберегающих** технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- стретчинг,
- ритмопластика,
- динамические паузы,
- подвижные и спортивные игры,
- релаксация,
- технологии эстетической направленности,
- гимнастика пальчиковая,
- гимнастика для глаз,
- гимнастика дыхательная,
- гимнастика бодрящая,
- гимнастика корректирующая,
- гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурное занятие,
- проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия),
- коммуникативные игры,
- беседы из серии «Здоровье»,
- самомассаж,
- точечный самомассаж,
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»)

3. Коррекционные технологии:

- арттерапия,
- технологии музыкального воздействия,
- сказкотерапия,
- технологии воздействия цветом,
- технологии коррекции поведения,
- психогимнастика,
- фонетическая и логопедическая ритмика.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- закаливающие процедуры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- двигательные-оздоровительные физкультминутки
- физические упражнения после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- оздоровительные процедуры в водной среде.

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе

здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Использованные источники:

1. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010

Интернет ресурсы

1. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/11/06/sovremennye-zdorovesberegayushchie-tehnologii>
2. https://infourok.ru/zdorovyeberegayushchie_tehnologii_v_sisteme_ozdorovitelnoy_raboty_dou_soglasno_-459650.htm

тренинг для педагогов.

Древние мудрецы говорили, что «изучая себя, мы изучаем мир». Сейчас мы будем создавать условия для проявления профессиональной и личностной индивидуальности и сохранять положительный эмоциональный настрой.

Царственная осанка и сиятельная улыбка, на голове прямо-таки корона. Научитесь так сидеть, ходить, говорить. Вставать, знакомиться, прощаться. Очень короткое задание и очень большая работа. Не расталкивая других – царственно заполнять пространство – собой, своим телом, своим голосом, излучаемым светом и силой энергетики. Самое интересное в этом упражнении – поиск необходимого внутреннего самоощущения.

Начнём мы с правильной осанки.

Пожалуйста встанем все в две шеренги. Итак, добавим чуть юмора..

Убираем с лица очень умное выражение. Попробуйте создать утверждение, что вы самый, самый, самый прекрасный в мире человек. Плечи расправьте и опустите, спину выпрямите, лопатками зажмите грецкий орех и держите его чтоб не упал. Начинаем движение вперёд. Повернитесь. Проверьте мимику. Улыбаетесь? Отлично! Правую руку поднимем над головой... с небес достаём корону и надеваем её! Зафиксировали!!!

Когда у вас царственная осанка и сияющая улыбка, вы можете свободно идти в толпе, куда хотите, пересекая любые потоки и ни с кем не сталкиваясь, потому что люди уступают вам дорогу. Проверьте сегодня же!