Здоровьесберегающие технологии.

Теоретическую и научную основу здоровьесбережения заложили

выдающиеся русские физиологи И.М.Сеченов, А.А.Ухтомский, И.П.Павлов,

А.И.Аршавский и др.

С точки зрения И.П.Павлова, «человек есть единственная в высочайшей

степени саморегулирующаяся, восстанавливающаяся, поправляющая и даже

совершенствующая система». Это позволяет считать использование

различных технологий сбережения и накопления здоровья всех участников

образовательного процесса вполне оправданным. Построить собственную

оздоровительную систему, освоить приемы саморегуляции по силам

каждому, главное захотеть и знать, как это делать.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ – это система мер, включающая

взаимосвязь и взаимодействие факторов образовательной среды,

направленных на сохранение и укрепление здоровья участников

образовательного процесса.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

 медико-профuлактические;

 физкультурно-оздоровительные;

 технологии обеспечения социально-психологического благополучия

ребенка;

 здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного

образования;

 валеологического просвещения родителей.

Медико-профuлактические технологии в дошкольном образовании –

это технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья

детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с

медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских

средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга

здоровья дошкольников; организация и контроль питания детей, физического

развития, закаливания; организация профилактических мероприятий в

детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований

СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном

образовании – технологии, направленные на физическое развитие и

укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной

активности и становление физической культуры дошкольников. Реализация

этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по

физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально

организованных форм оздоровительной работы.

Технологии социально-психологического благополучия ребёнка –

технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье

дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной

комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка.

Реализацией данных технологий занимается психолог совместно с

педагогами. К этому виду технологий можно отнести технологии

психологического и психолого-педагогического сопровождения развития

ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов

дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры

здоровья педагогов детского сада, развитие потребности к здоровому образу

жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду –

это прежде всего технологии воспитания культуры здоровья дошкольников.

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к

здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие

умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Технологии валеологического просвещения родителей – это

технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности

родителей, обретение ими валеологической компетентности.

Элементы здоровьесберегающих технологий:

Утренняя гимнастика – это набор физических упражнений, направленных

на повышение мышечного тонуса.

Бодрящая гимнастика - это набор физических упражнений, направленных

на повышение мышечного тонуса сразу после сна.

Гимнастика корригирующая – разновидность лечебной гимнастики,

направленная на коррекцию деформированного отдела позвоночника.

Гимнастика ортопедическая – комплекс упражнений, направленных на

профилактику и лечение плоскостопия.

Пальчиковая гимнастика – комплекс мер, который применяется для

развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к

рисованию, лепке и письму), и для решения проблем с речевым развитием у

детей.

Дыхательная гимнастика применяется для укрепления дыхательной

мускулатуры детей, в том числе и с целью повышения их сопротивляемости

к простудным и другим заболеваниям.

Гимнастика для глаз способствует снятию мышечного напряжения с глаз,

укреплению мышц.

Партерная гимнастика - это комплекс специально подобранных

физических упражнений, основной особенностью которых является то, что

они выполняются на полу. Партерная гимнастика включает в себя различные

упражнения, в положении сидя, лёжа, что обеспечивает отсутствие

компрессионной нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

Психогимнастика помогает формировать у детей дошкольного возраста

возможность управлять своими эмоциями, включает в себя игровые задания

и упражнени.

Эвритмическая гимнастика – вид оздоровительно – развивающей

гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки,

общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.

Динамические паузы – пауза в учебной или трудовой деятельности,

заполненная разнообразными видами двигательной активности.

Босохождение – комплекс упражнений, выполняемых босиком в целях

закаливания и профилактики плоскостопия.

Массаж и самомассаж – совокупность приемов механического и

рефлекторного воздействия на ткани и органы, является основой для

оздоровления организма.

Релаксация – упражнения и игровые задания на расслабление. Элементы

релаксации регулируют настроение и степень психического возбуждения.

Подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех

занятиях, и является ведущим видом деятельности дошкольника.

Водные процедуры – это гигиенические и оздоровительные процедуры,

связанные с наружным применением воды.

Воздушные процедуры – один из способов закаливания, когда свободно

движущийся воздух воздействует на частично или полностью обнаженное

тело.

Стретчинг – это система статических растяжек, направленная на развитие

гибкости.

Ритмика – ритмические движения с музыкальным сопровождением.

Фонетическая ритмика – система специальных упражнений, сочетающая в

себе речь и движения.

Сказкотерапия – психологическое воздействие на личность через сказки,

способствующее коррекции проблем и развитию личности.

Цветотерапия – это направление, при котором используется воздействие

цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника.

Гелиотерапия (в переводе с греческого «солнцелечение») – вид лечения и

профилактики, использующий лучистую энергию солнца. Гелиотерапия

оказывает благоприятное воздействие на организм – активирует обменные

процессы, укрепляет иммунитет, улучшает приток крови к тканям,

нормализует аппетит и сон.

Фитонцидотерапия – использование растений для очистки воздуха от

патагенных микроорганизмов.

Ароматерапия – разновидность альтернотивной медицины, в которой

используется воздействие на организм летучих ароматических веществ,

получаемых из растений.

Фитотерапия – лечение лекарственными растениями.

Витаминотерапия – профилактика и лечение различных заболеваний с

помощью витаминов.

Игротерапия – психотерапевтический метод, который базируется на

применении ролевой игры в качестве методики воздействия на личностное

развитие.

Музыкотерапия – психотерапевтический метод, использующий музыку в

качестве лечебного средства.

Песочная терапия – один из методов психотерапии, в котором применяется

песок, вода, миниатюрные фигурки.

Здоровьесберегающая среда, создаваемая в условиях детского сада,

способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации

потребностей детей в двигательной активности, эффективному развитию

физических и психических качеств. Результатом эффективной работы

педагогов в системе здоровьесбережения является снижение заболеваемости

детей, повышение компетентности педагогов и родителей в данном

направлении.

 В работе с детьми я использую множество здоровьесберегающих технологий.

Самое главное то, что занятия физической культурой невозможно представить себе

без физических упражнений. В зависимости от поставленных задач я подбираю

нужные и наиболее эффективные, их классификация многозначна. В детском саду

учу детей овладевать основами выполнения упражнений, это не только

положительно сказывается на здоровье детей, но и становится начальным этапом

на пути к достижению первых результатов. Кроме этого дети заметно учатся

преодолевать свои страхи, сомнения, проявляют смекалку, выдержку, испытывая

при этом эмоции, которые положительно сказываются и на психическом здоровье

детей. Детям очень нравится выполнять упражнения в игровой форме: пройдем,

как по мостику; постоим на одной ноге, как цапля; перепрыгнем через овраг.

Особенно интересно наблюдать за детьми при выполнении танцевальных

упражнений под музыкальное сопровождение, где дети стараются рассказать о себе

на языке своего тела.

 Умение управлять дыханием – это умение управлять собой. Правильное

дыхание стимулирует работу мозга, дыхательную, сердечнососудистую системы и

как следствие избавляет от многих болезней. Именно поэтому, как можно чаще на

занятиях я стараюсь использовать дыхательную гимнастику. Она развивает и

укрепляет еще не совершенную дыхательную систему ребенка. Я акцентирую

внимание на носовом дыхании, так как в последнее время мной было замечено, что

многие дети дышат ртом. Знакомлю детей с разнообразными дыхательными

упражнениями: поверхностное дыхание, глубокое, дыхание с помощью мышц

ребер, живота и в сочетании с произносимыми словами. Больше всего детям

нравится выполнять дыхательные упражнения совместно со звуковым

подражанием и с артикуляционными упражнениями, способствующими развитию

мышц губ, языка, а значит и формированию правильной и связной речи. Дети

смеются, подшучивают, поддразнивают друг друга, выполняют данные

упражнения легко, задорно, непринужденно.

 Снятию напряжения и улучшению внимания способствует выполнение

кратковременных упражнений – физкультурных минуток и пауз. Именно поэтому я

провожу консультации для педагогов, помогаю подобрать физкультурные минутки

и паузы в зависимости от преследуемых целей и задач.

 Без свежего воздуха нельзя представить себе здорового ребенка. Воздушные

процедуры способствуют проникновению живительного воздуха в организм

ребенка через дыхательные пути и кожу, насыщению кислородом жизненно

важных систем и органов. Если позволяют погодные условия, я провожу занятия с

детьми на свежем воздухе, в перерывах между занятиями проветриваю помещение.

На родительских собраниях провожу консультации по применению воздушных

ванн в домашних условиях.

 Одним из лучших средств здоровьесбережения являются водные процедуры, так

как оздоравливающие процедуры, проводимые с помощью воды, легко

контролировать и дозировать. Водные процедуры, такие как обтирание,

обмывание, обливание и купание доставляют огромное удовольствие детям и несут

в себе не только оздоровительный, но и закаливающий эффект.

 Большое значение уделяю одному из наиболее эффективных средств в

профилактике многих заболеваний – босохождению. На коже стоп находятся

рецепторы, реагирующие на тепло, холод, изменения в прикасающейся

поверхности. Постоянное ношение обуви создает особый микроклимат для ног,

поэтому стоит только переохладить или замочить ноги, организм остро реагирует

заболеванием. Закаливание делает стопы менее чувствительными к колебаниям

температуры и способствует профилактике простудных заболеваний. А изменение

поверхности (ходьба по природному материалу, массажным дорожкам,

упражнения с массажными мячами и д. р.) помогает в предотвращении

плоскостопия.

 Для мышечного расслабления и снятия психического напряжения использую

релаксационные паузы. Благодаря их использованию дети учатся контролировать

свои чувства и эмоции. Усилить эффект мне так же помогает использование

музыкального и речевого сопровождения.

 В последнее время все большую популярность в детских учреждениях и

игровых комнатах приобретает игровой развивающий оздоровительный комплекс –

сухой бассейн. Наше учреждение не стало исключением. Сухой бассейн не только

положительно влияет на эмоциональную сферу ребенка, но и укрепляет мышцы,

развивает моторику, создает массажный эффект, способствует запоминанию форм,

цветов, размеров. Дети не только выполняют игровые задания, но и сами

придумывают игровые ситуации.

 В век информационных технологий дети ежедневно испытывают большую

нагрузку на зрительный аппарат. Ни для кого не секрет, что дети любят проводить

время возле экрана телевизора, компьютера, планшета, телефона. Поэтому для

профилактики и коррекции нарушения зрения очень часто я использую гимнастику

для глаз.

 Благоприятное воздействие на развитие мелкой моторики рук, речи, памяти,

внимания, воображения оказывает пальчиковая гимнастика. Я знакомлю детей с

разнообразными пальчиковыми упражнениями, играми, инсценировками, чтобы в

последствии дети не испытывали затруднений при лепке, вырезании ножницами,

рисовании и письме.

 Основой оздоровления детского организма является массаж и самомассаж. На

своих занятиях я применяю следующие техники: поглаживание, растирание,

надавливание, пощипывание, похлопывание, постукивание. Так же использую

предметы: массажные мячи, орехи, палочки и д. р.

Психогимнастика

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим

технологиям, которые используются в детском саду для развития

эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья.

Цель психогимнастики заключается в следующем:

 проведение психофизической разрядки;

 развитие познавательных психических процессов;

 нормализация состояния у детей с неврозами или нервнопсихическими расстройствами;

 коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогиснастика представляет собой курс из 20 специальных занятий,

которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в

неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех

этапов, которые предполагают разыгрывание:

 этюдов с использованием мимики и пантомимы;

 этюдов на изображение эмоций или качеств характера;

 этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия

проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые

действия, которые им захочется.

Ритмопластика

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который

основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных

движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

 восполнение «двигательного дефицита»;

 развитие двигательной сферы детей;

 укрепление мышечного корсета;

 совершенствование познавательных процессов;

 формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных

занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном

темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в

неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой

не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

Игротерапия

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности

является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих

технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология

подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в

ходе которых у них будет возможность:

 проявить эмоции, переживания, фантазию;

 самовыразиться;

 снять психоэмоциональное напряжение;

 избавиться от страхов;

 стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими

неврозами.



Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение

двигательной активности, витаминизация, организация здорового

питания)

Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия,

аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия,

арттерапия)

Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в

предметы общеобразовательного цикла)

Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по

развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия,

фестивали, конкурсы и т.д.)

По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии могут

быть как частные (узкоспециализированные), так и комплексные

(интегрированные).

Виды здоровьесберегающих технологий

 медико-профилактические;

 физкультурно-оздоровительные;

 технологии обеспечения социально-психологического

благополучия ребенка;

 здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;

 валеологического просвещения родителей;

 здоровьесберегающие образовательные технологии.

Составляющие элементы медико-профилактической технологии

 организация мониторинга здоровья дошкольников;

 разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

 организация и контроль питания детей;

 организация физического развития;

 организация закаливания;

 организация профилактических мероприятий в школе;

 организация контроля и помощь в обеспечении требований

СанПиНов;

 организация здоровьесберегающей среды.

Составляющие элементы физкультурно-оздоровительной

технологии

Это технологии сохранения и стимулирования здоровья,

способствующие предотвращению состояний переутомления,

гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

 развитие физических качеств, двигательной активности

(динамические паузы, физминутки, пальчиковая гимнастика;

 дыхательная гимнастика;

 профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;

 гимнастика для глаз;

воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о

здоровье (проблемно - игровые методики, игротерапия, разные виды

массажа и самомассажа, релаксации, логоритмики).

В технологию обеспечения социально-психологического

благополучия ребенка входят

 технологии психологического или психолого-педагогического

сопровождения развития ребенка, коррекционные технологии

(сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия,

психогимнастика, фонетическая ритмика, цветотерапия)

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов

 технологии, направленные на развитие культуры здоровья

педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья,

развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей

 папки-передвижки, беседы, личный пример педагога,

нетрадиционные формы работы с родителями, практические

показы (практикумы) и другие формы работы

 «Виды здоровьесберегающих педагогических

технологий

 и возможности их применения в ДОУ»

 (консультация для родителей)

 В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных

проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового

ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам

детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка –

это основа формирования личности.

 Преобразования в педагогическом пространстве и обществе,

произошедшие в нашей стране в последнее время, предполагают и ряд

изменений в сфере дошкольного образования. По данным ученых

динамика здоровья подрастающего поколения, за последние 10-15 лет,

характеризуется весьма неблагоприятными тенденциями. Поэтому

вопрос о сохранении и укреплении здоровья в детских организациях

всегда остается одним из главных.

 Образовательные организации и педагоги, в них работающие, должны

обеспечивать доступность качественного образования в условиях,

гарантирующих психологическую и физическую безопасность

воспитанников, что предъявляет высокие требования к компетентности

и профессионализму воспитателей ДОУ в вопросах

здоровьесбережения.

 Совсем недавно эти термины появились в нашей жизни -

«здоровьеформирующие образовательные технологии» (ЗОТ) и

«здоровьесберегающие технологии» (ЗТ), но уже заняли довольно

прочное место в нашей речи и литературе. Так что же это такое -

«здоровьесберегающие технологии»? Определение данному термину

многие авторы трактуют по-разному.

 В «Толковом словаре русского языка» С.И. Ожегова: «сберегать– не

истратить, не израсходовать напрасно, без необходимости »,

следовательно, «здоровьесберегающие технологии»- это технологии,

направленные на сохранение здоровья на данном этапе.

 Детский сад и семья – две основные социальные структуры,

которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. У

современных родителей необходимо формировать и поддерживать

интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка.

Современные мамы и папы должны выступать не в качестве пассивных

“зрителей” образовательного процесса детей в вопросах сохранения и

укрепления здоровья, а в качестве активных соучастников.

 Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных

особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт

детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности

в ходе воспитания и обучения.

 В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по

следующим направлениям.

Педагогические здоровьесберегающие технолоТехнологии сохранения и

стимулирования здоровья

Технологии обучения здоровому

образу жизни

Корр- Стретчинг

- Динамические паузы

- Подвижные и спортивные игры

- Релаксация

- Гимнастика (корригирующая,

ортопедическая пальчиковая, для

глаз, дыхательная и др

- Физкультурные занятия

- Проблемно-игровые

:игротренинги, игро- терапия

- Коммуникативные игры

- Серия занятий«Уроки здоровья»

- Точечный самомассаж

- Техновоздейс- Арт-те- Сказко- Техноцветом

- Психо- Фонет Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня:

 Утренняя гимнастика:

 - дыхательная гимнастика;

 - пальчиковая гимнастика;

 - общеразвивающие упражнения;

 - танцевальные упражнения;

 - использование элементов упражнений из различных оздоровительных

систем: аэробика, шейпинг и др.

 Перед занятиями:

 - точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

 Физкультминутки на занятиях:

 - дыхательные упражнения;

 - пальчиковая гимнастика.

 Утренняя прогулка:

 - дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;

 - оздоровительная ходьба, бег.

 Перед сном:

 - релаксация, саморегуляция.

 После сна:

 - гимнастика пробуждения;

 - дыхательная гимнастика;

 - пальчиковая гимнастика;

 - ходьба с использованием нестандартного физкультурного

оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление

(профилактика) осанки, сколиоза).

 Перед ужином:

 - массаж на профилактику простудных заболеваний;

 - физкультурные занятия – 2 раза в неделю;

 - ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

 Закаливающее дыхание. Этот вид закаливания укрепляет весь

дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса

игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего

возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми.

Проводится 2-3 раза в день.

 - «Найди и покажи носик»;

 - «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой

или носовым платком).

 - «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.

 - «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.

 - «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую

и левую ноздрю поочередно.

 - «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем

по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».

 - «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

 Массаж рук. Интенсивное воздействие на кончики пальцев

стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует

психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью,

повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует

весь организм.

 Массаж ушей. Этот вид закаливания основан на стимуляции

биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и

связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих

точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и

для защиты организма от простудных заболеваний. Является

доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в

игровой форме 2-3 раза в день.

 - «Найдем и покажем ушки»;

 - «Похлопает ушками»;

 - «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей;

 - «Покрутим козелком»;

 - «Потрем ушки».

 Закаливающий массаж подошв. Такой вид массажа рекомендуется для

детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на

стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж

стоп делается ежедневно.

 От того, насколько здоровы наши дети, зависит будущее

современного общества. Именно в детстве закладывается и фундамент

здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие,

формируются основные движения, осанка, а также необходимые

навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, без

которых невозможен здоровый образ жизни.

 Доказано, что система профилактических мероприятий по

формированию здоровья подрастающего поколения может быть

эффективной только в том случае, если она охватывает все стороны

жизнедеятельности ребенка и реализуется последовательно в течение

всего периода детства. Поэтому актуальной становится проблема

формирования культуры здоровья дошкольников в системе

интегрированного подхода: включении работы по охране, укреплению

и формированию культуры здоровья во все образовательные области, с

привлечением к данной теме и родителей.

 Проанализировав все вышесказанное, можно сделать вывод, что

здоровьесберегающая технология – это целостная система

воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических

мероприятий, направленных на воспитание личностных качеств,

способствующих формированию осознанного и ценностного

отношения к своему здоровью, его сохранению и укреплению,

эффективность которых зависит от продуктивного взаимодействия

ребенка, его родителей, педагога и медицинских работников

 Литература:

 СОДЕРЖАНИЕ

 Введение……………………………………………………………………с

тр.2-3

 Глава 1. Здоровьесберегающие

технологии……………………………стр.4-10

 1.1. Теоретические аспекты здоровьесберегающих

технологий………стр.4-5

 1.2. Цель и задачи здоровьесберегающих

технологий…………………стр.5-6

 1.3. Виды здоровьесберегающих

технологий…………………………стр.6-10

 Глава 2. Формы работы воспитателя

ДОУ……………………………стр.11-15

 2.1.Технологии сохранения и стимулирования

здоровья……………стр.11-13

 2.2.Технологии обучения здоровому образу

жизни…………………стр.13-14

 2.3. Коррекционные

технологии……………………………………..стр.14-15

 Глава 3. Реализация здоровьесберегающих технологий воспитателем в

течение

дня……………………………………………………………….стр.16-23

 3.1. Карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме

дня……………………………………………………………………....стр.1

6

 3.2. Реализация здоровьесберегающих технологий в I половину

дня………………………………………………………………………стр.1

6-19

 3.3. Реализация здоровьесберегающих технологий во II половину

дня……………………………………………………………………...стр.1

9-21

 3.4. Летняя оздоровительная

работа……………………………………….стр.21

 3.5. Развивающая

среда………………………………………………..стр.21-22

 3.6. Работа с родителями.

……………………………………………..стр.22-23

 Заключение…………………………………………………………………..

стр.24

 Приложение

……………………………………………………………стр.25-26

 Список используемой

литературы……………………………………стр.27-28

 Введение

 Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии,

направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного

образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов

педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

 Актуальность исследования определяется тем, что в новых федеральных

государственных образовательных стандартах огромное внимание уделяется

вопросам здоровьесбережения.

 В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и

укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и

укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития

страны. Решение этой задачи регламентируется и обеспечивается такими

нормативно-правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст. 51); "О

санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", а также указами

Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения

РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной

политики по улучшению положения детей в РФ" и другими[10].

 Врачи, педагоги и психологи разрабатывают различные подходы внедрения

здоровьесберегающих технологий в практику ДОУ. Были определены принципы

здоровьесбережения (Аносова М.В. и др.); требования к оснащению кабинетов

(Дзятковская Н.Д. и др.); подходы по повышению двигательной активности детей.

Однако организация работы воспитателя ДОУ по сохранению и укреплению

здоровья детей дошкольного возраста до сих пор не регламентирована.

 В связи с этим, разработка научно обоснованных подходов работы воспитателя

детского сада по сохранению и укреплению здоровья детей является актуальным в

практике дошкольного образовательного учреждения.

 цель исследования – показать особенности использования здоровьесберегающих

технологий в дошкольном образовательном учреждении.

 Объект исследования: здоровьесберегающие технологии в детском саду.

 Предмет исследования: содержание работы воспитателя детского сада по

сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

 Задачи исследования:

 1. Раскрыть общее представление о здоровьесберегающих технологиях;

2. Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу;

3. Выявить эффективные средства и методы внедрения здоровьесберегающих

технологий в детском саду;

 4. Определить задачи работы воспитателя ДОУ по сохранению и укреплению

здоровья детей дошкольного возраста.

 Дошкольные образовательные учреждения поставлены перед решением

совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по

здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный

процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично

объединены различные образовательные области для целостного восприятия

окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать:

формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности,

являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения

его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и

социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

 Глава 1. Здоровьесберегающие технологии

 1.1. Теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий.

 Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

 • условия обучения и воспитания ребенка (отсутствие стресса, адекватность

требований, адекватность методик обучения и воспитания);

 • рациональная организация учебного процесса (в соответствии с

возраст-ными, половыми, индивидуальными особенностями и

гигиеническими требованиями);

 • соответствие учебной и физической нагрузки возрастным

возможностям ребенка;

 • необходимый, достаточный и рационально организованный

двигательный режим.

 1.2. Цель и задачи здоровьесберегающих технологий

 Цель здоровьесберегающих технологий - становление осознанного отношения

ребёнка 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, задачи, связанные с

оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

 Задачи:

 -Культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и

духовному здоровью как единому целому; расширить на этой основе адаптивные

возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости,

сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);

 - закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных психо -

соматических состояний ребенка, которые будут воспроизводиться в режиме

саморазвития;

 - воспитывать у ребенка способности к самосозиданию, к овладению

психологической самокоррекцией.

 Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши 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.

 1.3. Виды здоровьесберегающих технологий:

 Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

 -медико-профилактические;

 -физкультурно-оздоровительные;

 -технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

 -здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

 -валеологического просвещения родителей;

 -здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

 Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании - технологии,

обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством

медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и

нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие

технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка

рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания

детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников,

закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду;

организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;

организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

 Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании -

технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья

дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и

становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная

гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование

правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности

и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется

специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях

специально организованных форм оздоровительной работы.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - технологии

воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель

- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека,

накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и

сохранять его.

 Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка -

технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенкадошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной

комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе

общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся:

технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения

развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

 Технологии здоровьесбережения и здоровье обогащения педагогов - технологии,

направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры

профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей: задача данных технологий -

обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

 На сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию

 Здоровьесберегающие технологии должны строиться с соблюдением следующих

принципов[16].:

 Принцип доступности и индивидуальности - предусматривает учет возрастных

особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности

является преемственность и постепенность усложнения заданий - это достигается

правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность - это учет

индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные

возможности, поэтому материал усваивается по-разному.

 Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед

ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно

чередовать нагрузки с отдыхом.

 Принцип систематичности - непрерывность и регулярность занятий.

Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и

регулярной работе.

 Принцип наглядности является основным в обучении движению. Занятия

обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка

желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее

эффективный путь объяснения данного задания - это такие методы как показ,

словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.

 1.4. Система здоровьесбережения в ДОУ

 - Различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по

сезонам, на время каникул).

 - Комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по

«дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия, хождение босиком, полоскание

рта и горла, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая

гимнастика).

 - Физкультурные занятия всех типов.

 - Оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность

детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр,

прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики

(ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажеры, тактильные дорожки).

 - Организация рационального питания.

 - Медико – профилактическая работа с детьми и родителями.

 - Соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса.

 Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

 - Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и

родителей ДОУ

 - Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих

технологий в педагогическом процессе ДОУ.

 - Внедрение научно – методических подходов к организации работы по

сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного

пространства ДОУ и семьи.

 - Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

 - Снижение уровня заболеваемост

 Глава 2. Формы работы воспитателя ДОУ

 В настоящее время анализ тематической литературы показывает, что в ДОУ чаще

всего воспитатели используют здоровьесберегающие технологии по следующим

направлениям:

 2.1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

 -Стретчинг - это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так

же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её. Не

раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со

среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой

комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой

осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

 - Ритмопластика - проводится 1-2 раза в неделю по 30 мин., не раньше чем через

30 минут после приема пищи в форме кружковой работы со среднего возраста.

 - Динамические паузы - проводятся во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости

детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз,

дыхательной, пальчиковой гимнастики и других.

 - Подвижные и спортивные игры – проводятся ежедневно как часть НОД по

физической культуре, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней

степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка,

местом и временем её проведения.

 - Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность

положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание

душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача состоит не в том,

чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать

свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в

своей работе воспитатели используют специально подобранные упражнения на

расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом

подходящем помещении. Используется для работы спокойная классическая музыка

(Чайковский, Рахманинов, Моцарт), звуки природы.

 - Технологии эстетической направленности - реализуются при НОД

художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и

пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп.

Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

 - Гимнастика пальчиковая – проводится индивидуально, либо с подгруппой детей

ежедневно. Рекомендована всем детям, особенно детям с речевыми проблемами.

Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения

работоспособности головного мозга. Тренирует мелкую моторику, стимулирует

речь, пространственное мышление, кровообращение, воображение. Проводится в

любой удобный отрезок времени.

 - Гимнастика для глаз - проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное

время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию

статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения

используется наглядный материал, показ педагога.

 - Гимнастика дыхательная - 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. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об

обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

 - Гимнастика бодрящая - проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание;

ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей

температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

 - Гимнастика корригирующая – проводится в различных формах физкультурнооздоровительной работы. Форма проведения гимнастики зависит от поставленной

задачи и контингента детей.

 - Гимнастика ортопедическая - проводится в различных формах физкультурнооздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве

профилактики болезней опорного свода стопы

 2.2.Технологии обучения здоровому образу жизни.

 - НОД по физической культуре - проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1

раз на воздухе. НОД проводится в соответствии программой, по которой работает

ДОУ. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют

повышению иммунитета.

 - Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) – проводятся в свободное

время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в

зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано

не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой

деятельности. Проводят воспитатели, психолог.

 - Коммуникативные игры – проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего

возраста. Игры строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В

них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия

рисованием, лепкой и др.

 - НОД из серии «Здоровье» - проводятся в игровой форме с младшей группы - 4

раза в месяц. Детям даются представления об индивидуальности человеческого

организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов

чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие

факторы влияют на укрепление здоровья человека. Используются такие формы

проведения НОД: экскурсии, развлечения, праздники, конкурсы, театрализованные

сказки,

викторины.

 - Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает

кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить

осанку. Способствует не только физическому укреплению человека, но и

оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов,

простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Самомассаж проводится в

игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической

паузы в НОД.

 - Биологическая обратная связь (БОС) - это метод произвольного волевого

управления функциями организма для совершенствования организма в норме или

коррекции организма при патологии, посредством электронных приборов,

регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем

человека в доступные сознанию зрительные и слуховые сигналы. Рекомендуется со

старшего возраста от 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин.

Необходимы соблюдение правил работы за компьютером.

 2.3. Коррекционные технологии:

 - Арттерапия – способ оздоровления детей посредством искусства, является

методом благотворного психологического воздействия, направленный на

восстановление и поддержание душевного баланса, а также на гармоничное

развитие личности человека. Это огромный перечень увлекательных творческих

мероприятий: деятельность по изотерапии: рисование, лепка, аппликация, оригами

и т.д.; занятия музыки, пения и танца, а также чтение художественной литературы,

сказок, драматическое искусство и многое-многое другое. Таким образом,

комплексная методика арттерапии направлена на всестороннее развитие ребенка.

Мероприятия проходят в увлекательной игровой форме, в непринужденной и

уютной атмосфере.

 - Технологии музыкального воздействия – проводится в различных формах

физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения,

повышения эмоционального настроя и пр. Проводят воспитатели и музыкальный

руководитель.

 - Сказкотерапия - проводятся 2-4 раза в месяц по 30 мин. со старшего возраста.

Используется для психологической терапевтической и развивающей работы.

Сказку может рассказывать взрослый, это может быть групповое рассказывание,

где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети

повторяют за рассказчиками необходимые движения.

 - Технологии воздействия цветом – проводятся, как НОД 2-4 раза в месяц в

зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание

цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают

напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Проводят воспитатели и

психолог.

 - Технологии коррекции поведения – проводятся сеансами по 10-12 НОД по 25-30

мин. со старшего возраста по специальным методикам в малых группах по 6-8

человек в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы

занятий. Проводят воспитатели и психолог.

 - Психогимнастика - проводится 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30

мин. по специальным методикам. Проводят: воспитатели,

психолог.

 - Фонетическая и логопедическая ритмика – проводится 2 раза в неделю с

младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. Мл. возраст15 мин., старший возраст-30 мин. НОД рекомендованы детям с проблемами слуха

либо в профилактических целях. Цель НОД - фонетическая грамотная речь без

движений. Проводят: воспитатели, руководитель физического воспитания,

логопед.

 Глава 3. Реализация здоровьесберегающих технологий

воспитателем в течение дня.

 3.1. Карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме

дня.

 Весь режим дошкольного учреждения, характер отношений и методы

воспитательной работы, разные виды деятельности – все это должно

способствовать укреплению здоровья и позволять обеспечить необходимую

двигательную активность детей в течение всего дня, формировать осознанное

отношение ребенка к своему здоровью.

 Целью совершенствования оптимизации двигательного режима и повышения

двигательной активности разработана карта использования здоровьесберегающих

технологий в режиме дня для детей в детском саду, которая включает

разнообразные формы двигательной активности, такие, как: утренняя гимнастика,

индивидуальная работа, физминутки, подвижные и спортивные игры,

оздоровительный бег, гимнастика после сна и прохождение по «тропе здоровья»,

спортивные досуги и праздники, музыкальные и физкультурные занятия. (см.

приложение 1)

 3.2. Реализация здоровьесберегающих технологий в I половину дня.

 Утро начинается в детском саду с радостных встреч с детьми. Доброжелательное

отношение к каждому пришедшему ребенку, атмосфера дружеского участия

позволяют положительно настроить детей на предстоящий день, снять

тревожность, усталость, замкнутость. Этому способствуют коммуникативные

игры и игры, повышающие настроение детей, которые воспитатель с успехом

использует в утренние часы приема детей. Такие игры по своему замыслу

предполагают рукопожатие, поглаживание, теплые, ободряющие слова,

заинтересованное отношение к настроению, самочувствию друг друга, юмор,

улыбки и смех детей. Они развивают умение лучше понимать себя и других,

умение подчиняться определенным правилам, развивают способности к

самовыражению, умение регулировать свое поведение, обучают элементам

техники выразительных движений, приемам снятия психического напряжения;

создают здоровое эмоциональное возбуждение, бодрое настроение. Эти игры

проводятся не только в утренние часы, но и во второй половине дня и в минуты

свободного общения.

 Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского

организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на

поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя

гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством

взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает

у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики, которая

постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет

дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает

потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы

предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для

укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки. Музыка,

сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное

влияние на нервную систему ребёнка.

 Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут

на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей

утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми,

дети занимаются в физкультурной форме и босиком.

 Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные

программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на

физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

 С целью предупреждения утомления во время НОД, связанных с длительным

сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и

поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне,

воспитатель проводит физминутки, которые повышают общий тонус, моторику,

способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и

память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают

психоэмоциональное напряжение. Длительность составляет 3-5 минут.

Физминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений

общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног),

подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных

движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться

текстом, связанным или не связанным с содержанием НОД. Часто такие паузы

представляют собой гимнастику для стимуляции деятельности речевых центров,

куда входят упражнения для коррекции речи: логоритмика, пальчиковая

гимнастика, артикуляционная гимнастика, зрительная гимнастика. Иногда в

непосредственно образовательную деятельность можно включать релаксационные

упражнения. Они позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное

напряжение. Выполнение упражнения под тихую, спокойную, плавную музыку или

под звуки природы «Шум леса», «Море» повышает эффективность

релаксационных упражнений, помогает более полному расслаблению.

Также помогает восстановлению и сохранению эмоционального благополучия и

предупреждает психические расстройства, включаемая в педагогический процесс,

психогимнастика. Это такие игры, как создание образов знакомых животных,

передавая их характерные особенности и повадки. («Веселый зайчик», «Грустный

котенок», «Сердитый волк» и т. д.). Такие задания способствует снижению

эмоционального напряжения; обучают детей выразительным движениям;

корректируют эмоциональную сферу; обучают способам общения,

способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и

взрослых.

 Непосредственно образовательная деятельность серии «Здоровье», которые могут

быть включены и в сетку НОД в качестве познавательного развития. В ходе такой

непосредственно образовательной деятельности детям даются представления о

строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для

человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за

собой и оказанию первой помощи. НОД имеют огромное значение в воспитании у

ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

 Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка воспитатели придают

развитию движений и физической культуры во время НОД по физкультуре.

Причём, в каждом возрастном периоде НОД по физической культуре имеют

разную направленность: маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их

ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки; в среднем

возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу; в

старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные

способности и самостоятельность.

 Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры,

содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Используемая воспитателями система закаливаний предусматривает

разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года,

возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

 Для наибольшей эффективности закаливания воспитателями обеспечиваются:

 чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении

(«температурная» гигиена); рациональная, не перегревающая одежда детей;

соблюдение режима прогулок во все времена года; сон при открытых фрамугах;

гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой,

полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры); хождение босиком в

группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и

физкультурой.

 Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни

является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, воспитатель меняет

последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера

предыдущей НОД и погодных условий. Так, в холодное время года и после

непосредственно образовательной деятельности, на которой дети сидели, прогулка

начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после

физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

 Прогулка – один из важнейших режимных моментов, вовремя которого дети могут

в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной

формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Кроме подвижных игр, воспитатели широко используют

разнообразные упражнения в основных видах движений: бег и ходьба; прыжки;

метание, бросание и ловля мяча; упражнения на полосе препятствий.

 Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют

функциональному совершенствованию детского организма, повышению его

работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным

факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса

физических упражнений на воздухе: для хорошей погоды (по сезону); на случай

сырой погоды; на случай порывистого ветра.

 3.3. Реализация здоровьесберегающих технологий во II половину дня.

 Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для

засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные

песенки, слушание классической музыки и сказок.

 Оздоровительные мероприятия после дневного сна предназначены для

постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию.

Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года

используются различные варианты гимнастики.

 Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и,

лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений

общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений:

лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и

выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по

массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из

спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют

произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

Гимнастика игрового характера состоит из 3-6 имитационных упражнений: дети

подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы

(«лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

 Пробежки по массажным дорожкам сочетаются с контрастными воздушными

ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Дети занимаются босиком,

идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова

переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует

развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и

укреплению организма детей.

 Проводится дыхательная гимнастика. К гимнастическим упражнениям,

формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки

правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее

эластичности, на активное вытягивание позвоночника.

 Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму.

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём

здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе

улучшить своё самочувствие, наряду с этим точечный массаж является

профилактикой простудных заболеваний. Под действием массажа организм

начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон),

которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

 Самым ярким событием в спортивной жизни детей является активный отдых:

физкультурные праздники, спортивные досуги, «Дни здоровья». Активный отдых

оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет

двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту,

ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

 3.4. Летняя оздоровительная работа

 Оздоровительная работа воспитателями усиленно проводится и в летний период и

представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление

функционального состояния детского организма. Центральное место в этом

комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное

пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту

продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с

физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой)

проводятся в часы наименьшей инсоляции.

 При осуществлении летней оздоровительной работы воспитатели придерживаются

следующих принципов: комплексное использование профилактических,

закаливающих и оздоровительных технологий; непрерывное проведение

профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;

использование простых и доступных технологий; формирование положительной

мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и

оздоровительных мероприятий; интеграция программы профилактики закаливания

в семью; повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и

оздоровительных - мероприятий за счет соблюдения в ДОУ санитарных норм и

правил, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного

состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и

использования различных форм оздоровительной работы.

 3.5. Развивающая среда.

 Необходимым условием для осуществления обогащенного физического развития

и оздоровления детей является создание развивающей среды. В группе создается

«Уголок здоровья» Он оснащается как традиционными пособиями, так и

нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов:

1. «Сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости,

расслаблению мышц плечевого пояса.

2. Коврик из пробок, пуговиц, крупы - для массажа стопы ног.

 3. Султанчики, вертушки - для развития речевого дыхания и увеличения объема

легких.

 4. Различные массажеры, в том числе и самодельные. Общеизвестно, что на

ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на

различные точки организма.

 5. Коврики: веревки с узелками, нашитые фломастеры - для массажа ступней ног и

развития координации движений

 6. Спортивные мешочки и др.

 В «Уголке здоровья» находятся осиновые плошки, грецкие орехи, разнообразные

запахи (аромотерапия), кора, бусы, чётки, мага, схемы для выражения эмоций,

схемы для точечного массажа и т.д. Все эти предметы хорошо снимают

напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами,

незаметно для себя укрепляют свое здоровье.

 В «Уголке здоровья» также находятся книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы,

рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью; дидактические

игры: «Структура человеческого тела», «Спорт – это здоровье», «Чистим зубы

правильно», «Бережём уши» и т.д. Все эти игры научат детей контролировать себя

и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки,

заставят задумываться о здоровье.

 3.6. Работа с родителями.

 С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая

здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если

она не реализуется в содружестве с семьёй. В процессе организации единого

здоровьесберегающего пространства группы и семьи, используются

разнообразные формы работы: открытый НОД с детьми для родителей;

педагогические беседы с родителями; родительские собрания; консультации;

выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; дни открытых

дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных

досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с

родительским комитетом группы, анкетирование.

 Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах

ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко

используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Если

хочешь быть здоров - закаляйся!», Правильное питание», «Режим дня» и т. д.).

 Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает

результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует у

воспитателей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и

укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на

здоровый образ жизни.

 Заключение

 Итак

 Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и

от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня

развития здравоохранения и образования, социально-экономической и

экологической ситуации в стране. Только здоровый ребенок с удовольствием

включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в

общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер

личности, всех ее свойств и качеств.

 Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну

из самых перспективных систем 21- го века и как совокупность методов и приемов

организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

 Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования

гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все

составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития

зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является

целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в

осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания,

самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

 Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и

интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько

грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько

эффективно воспитатель использует для этого условия дошкольного учреждения,

зависит здоровье ребенка

 Приложение

 Карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме дня

Утро I половина дня Прогулка II половина дня II проУтренний прием на

воздухе (теплый

период)

Утренняя гимнастика

на воздухе (теплый

период)

Утренняя гимнастика

в физкультурном зале

(холодный период)

Упражнения для

профилактики осанки,

голени и стопы

Дыхательная

гимнастика (в разных

формах физкультурно

– оздоровитель ной

работы)

Коммуникатив ные

игры

Игры средней

подвижности

Беседы на

валеологические темы

из серии «Здоровье»

Самостоятельная

двигательная

деятельность детей

В организованных

формах обучения:

физкультминутки

Гимнастика для глаз

Пальчиковая

гимнастика

Артикуляционная

гимнастика

Релаксация

Разнообразие форм

организации детей во

время НОД (стоя в

кругу, сидя на ковре,

стоя за столами)

НОД по физической

культуре

НОД из серии

«Здоровье»

В перерывах между

НОД динамические

паузы, подвижные игры

Растяжки и забавные

упражнения (во время

НОД по физической

культуре)

Подвижные игры

Спортивные игры

НОД по

физической

культуре на

воздухе

Игры -

соревнования

Выполнение

физических

упражнений со

всеми детьми

Дыхательная

гимнастика

Гимнастика после

дневного сна

Артикуляционная

гимнастика

Самомассаж (лица,

спины, ног, рук,

биологически активных

точек)

Физкультурные досуги,

праздники (1раз в

месяц)

Игры – соревнования

между возрастными

группами

Игры в сухом бассейне,

тренажеры

Занятия по здоровому

образу жизни

(хождение по дорожке

здоровья, мешочкам с

разными

наполнителями, беседы,

закаливание и т.д.)

Театрализованная

деятельность

Подвигры

Споригры

Индиальнаработразвидвиж Список используемой литературы

 1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально –

ориентированный подход. – Школа здоровья. 2000 т.7 №2 с.21 - 28

 2.Безруких М. М. Здоровье, формирующее физическое развитие. Развивающие

двигательные программы для детей 5 -6 лет. - Издательство: Владос, 2001 г.

 3. Береснева З. И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ. – М.:

Сфера, 2005г.

 4.Волошина Л. Н, Играйте на здоровье. – М.: 2003

 5.Волошина Н. Л, Организация здоровьесберегающего пространства. –

Дошкольное воспитание, 2004 №12 с. 107 -109

 6. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических

работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999г.

 7.Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у

дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА

– СИНТЕЗ, 2010

 8.Павлова М. А., Лысогорская М. В, Здоровьесберегающая система ДОУ. –

Волгоград: Учитель, 2009

 9. Выготский Л.С. Педагогическая психология /Под ред. В.В.Давыдова.// -М.:

Педагогика, -1991. -С 87.

 10. Концепция модернизации российского образования до 2010 года.- М.: -2003. -С

67.

 11.Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и

дизонтогенез /Е.Л. Солдатова// - Ростов на Дону: Феникс-2004. С 15.

 12. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.: Т.Ц.

Сфера, 2005.

 13. Педагогика и психология здоровья. / Под ред. Н. К. Смирнова. – М.: АПКиПРО,

2003

 14. Подольская И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. – Издательство Учитель,

20012

 15. Рунова М. А, Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика –

Синтез 2002

 16. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у

дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА

- СИНТЕЗ, 2 010.

 17. Педагогическая валеограмотность. / под редакцией Т.А. Солдатовой. // - Ростовна-Дону-1997. - С 13.

 18.Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровье

сберегающей среды образовательных учреждений. Автореферат кандидатской дис.

Кемерово: КГУ.-2007.-С 21.



 По теме: методические

Суть здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных

инновационных технологий, которые направлены на сохранение и

улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

 формирование у дошкольников основ валеологической культуры,

т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;

 организация образовательного процесса в детском садике без

негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОСотлично сочетаются с

традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их

различными способами осуществления оздоровительной работы.

Использование таких технологий решает целый ряд задач:

 закладывание фундамента хорошего физического здоровья;

 повышение уровня психического и социального здоровья

воспитанников;

 проведение профилактической оздоровительной работы;

 ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового

образа жизни;

 мотивация детей на здоровый образ жизни;

 формирование полезных привычек;

 формирование валеологических навыков;

 формирование осознанной потребности в регулярных занятиях

физкультурой;

 воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья

воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные

виды современных здоровьесберегающих технологий:

 медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль

состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа,

организация специализированных коррекционных групп,

профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа,

контроль качества организации питания и т.д.);

 физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр,

спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры

закаливания, организация прогулок и т.д.)

 валеологическое образование родителей (мотивация родителей к

ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам

взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической

культуры);

 валеологическое просвещение педагогов (ознакомление

воспитателей с инновационными здоровьесберегающими

технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому

образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических

особенностях дошкольников);

 здоровьесберегающее образование детей (формирование

валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий

можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов,

влияющих на здоровье дошкольников.

Картотека здоровьесберегающих

технологий

Существует много эффективных разновидностей современных

здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в

картотеке воспитателя детского сада.

Физкультминутки

Одним из наиболее простых и распространенных видов

здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные

минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные

перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во

время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

 смене вида деятельности;

 предупреждении утомляемости;

 снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;

 активизации кровообращения;

 активизации мышления;

 повышении интереса детей к ходу занятия;

 создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они

предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства

(возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство

физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же

выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению

физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется

спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается

произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят.

Физкультминутка может включать отдельные элементы других

здоровьесберегающих технологий.

Дыхательная гимнастика

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений

показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих

технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет

собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс

коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

 улучшить работу внутренних органов;

 активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение

организма кислородом;

 тренировать дыхательный аппарата;

 осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;

 повысить защитные механизмы организма;

 восстановить душевное равновесие, успокоиться;

 развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие

правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и

до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-

6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая

форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла

движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять

характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей

вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а

выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика

включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при

выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались

мышцы тела, не двигались плечи.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий,

который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что

важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для

решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая

гимнастика способствует развитию:

 осязательных ощущений;

 координации движений пальцев и рук;

 творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки

стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая

разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе

проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и

пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

 массаж;

 действия с предметами или материалами;

 пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее

выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была

одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс

пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими

упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах

или индивидуально с каждым ребенком.

Гимнастика для глаз

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика

для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений,

направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Гимнастика для глаз необходима для:

 снятия напряжения;

 предупреждения утомления;

 тренировки глазных мышц;

 укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное

правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только

глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где

предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель,

а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное

сопровождение. Она может включать упражнения с предметами,

специальными таблицами или ИКТ.

Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических и

психологических функций организма человека.

Каждый родитель хочет вырастить здорового ребенка, но это не просто. Необходимо не

только сохранять здоровье ребенка после его рождения, но и создавать условия и

окружающую среду, способствующие дальнейшему оздоровлению детей, учить

соблюдению правил здорового образа жизни, правил личной гигиены.

К сожалению, на сегодняшний день состояние здоровья детей уже в дошкольном

возрасте не оправдывает ожиданий современного общества. Поэтому одним из

приоритетных направлений в нашем учреждении является сохранение и укрепление

здоровья детей.

Достижение положительных результатов в оздоровлении детей возможно лишь в том

случае, если в воспитательно-образовательной системе участвуют все стороны

образовательного процесса: родители, дети, сотрудники детского сада.

В рамках работы в детском саду по сохранению здоровья детей проводятся следующие

мероприятия: педагогические советы и консультации, открытые мероприятия,

мероприятия с участием родителей, дни открытых дверей, родительские собрания, акции,

выставки.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий я планирую достичь

следующих результатов:

1. Повысить компетентность педагогов в области здоровьесбережения, внедрять в

работу здоровьесберегающие технологии.

2. Активизировать участие родителей в мероприятиях, проводимых в детском саду,

повысить готовность к сотрудничеству, заинтересовать в укреплении здоровья

детей.

3. Создать благоприятные условия для сохранения и улучшения здоровья детей.

4. Снизить уровень заболеваемости детей, увеличить количество детей с 1 группой

здоровья.

5. Улучшить показатели физической подготовленности.

6. Воспитывать осознанное отношение ребенка к здоровью и жизнедеятельности.

Литература

1. Журнал «Инструктор по физ. культуре № 4» ООО «ТЦ Сфера», 2015. – с. 19-33

2. Журнал «Инструктор по физ. культуре № 7» ООО «ТЦ Сфера», 2013. – с. 14-80