

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-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей.

Медико-профилактические 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 ДООУ 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 ДООУ.

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 упражнения.

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 – активизирует обменные процессы, укрепляет иммунитет, улучшает приток крови к тканям, нормализует аппетит и сон.

Фитонцидотерапия – использование растений для очистки воздуха от патогенных микроорганизмов.

Ароматерапия – разновидность альтернативной 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 знакоблю 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 нервно-психическими расстройствами;
- коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика 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 ДОО 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, ароматерапия, 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 здоровьесобогащения 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	технологии
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные
- 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	- Техно - воздейс - Арт-т - Сказк - Техно - цветом - Псих - 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. Рекомендуются 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
ДООУ.....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.16-19
- 3.2. Реализация здоровьесберегающих технологий в I половину
дня.....стр.16-19
- 3.3. Реализация здоровьесберегающих технологий во II половину
дня.....стр.19-21
- 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 ДООУ 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 ребенка-дошкольника. 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 заболеваемости

• 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. Рекомендуются 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, обильное 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 физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения гимнастики зависит от поставленной задачи и контингента детей.
- - Гимнастика ортопедическая - проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются 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 (игротренинги 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 незаметно 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 настроения 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 инструментальный 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. возраст- 15 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 способствуют 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 (1-1.5 мин.) 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-теплого 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 плашки, грецкие орехи, разнообразные запахи (ароматерапия), кора, бусы, четки, маг, 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 «педагогике 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 про
Утренний 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 – оздоровительной работы) Коммуникативные игры Игры средней подвижности Беседы навалеологические 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 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	Подвижные игры Спортивные игры Индивидуальная работа, развитие движений

• 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. // - Ростов-на-Дону-1997. - С 13.
- 18. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей 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 [ФГОС](#)отлично 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 реализовав 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 ДОО 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 ДООУ 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