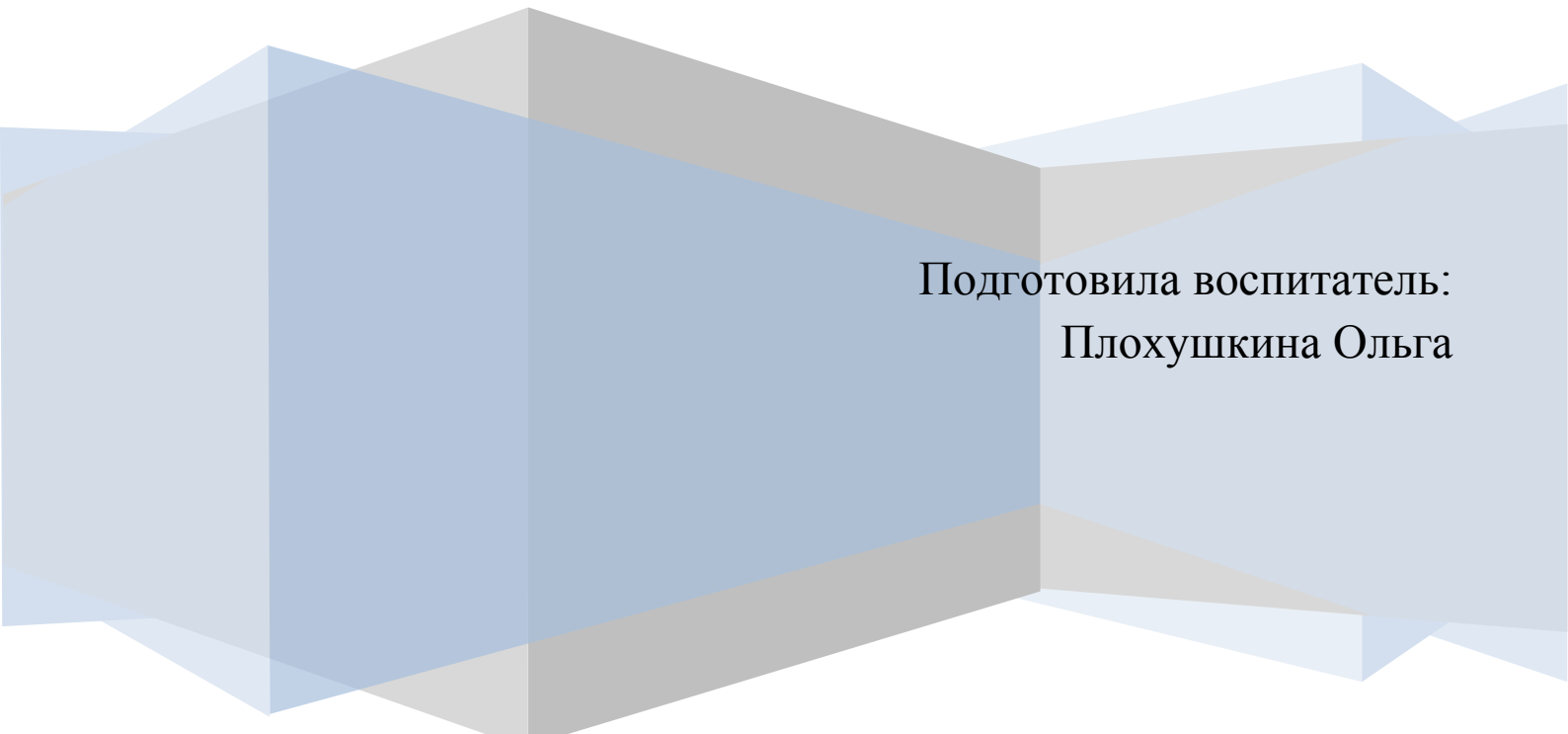


Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение
Детский сад №22 «Город детства»

**Консультация:
«Применение здоровьесберегающих технологий
в детском саду»**



Подготовила воспитатель:
Плохушкина Ольга

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- Формировать здоровьесберегающее и здоровьесберегающее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- Создавать психологически комфортную среду в группах;
- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- - Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- Уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьесберегающее поведение.

Результативность внедрения здоровьесберегающих технологий:

Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.
Сформированность навыков здорового образа жизни.

Актуальность:

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Сегодня уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей. На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам:

• ***Медико-профилактическая технология***

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

• ***Физкультурно-оздоровительная технология***

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;

• ***Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка***

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В своей деятельности «служба сопровождения» руководствуется Положением о медико-психолого-педагогической службе и ставит своей целью создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.

• ***Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов***

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем ДОО уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания.

• ***Технологии валеологического просвещения родителей***

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка. Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста. Выбор здоровьесберегающих технологий полностью зависит от программы, по которой работают педагоги, от профессиональной компетентности, а также показаний заболеваемости детей.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе

Технологии стимулирования и сохранения здоровья:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. После приёма пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. Со старшего возраста в физкультурном	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.	Инструктор по физической культуре.

	или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении.		
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. После приёма пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста.	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используются лишь элементы спортивных игр.	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.	Воспитатели.
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковского, Рахманинова), звуки природы.	Воспитатели, инструктор по физической культуре, психолог.

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой отрезок времени (в любое удобное время).	Все педагоги.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин, в любое время года; в зависимости от зрительной нагрузки с младшего возраста.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Все педагоги.
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Обеспечить проветривание помещений, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед применением процедуры.	Все педагоги.
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.	Все педагоги.
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.	Воспитатели, инструктор по физической культуре.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате, 10 мин. Младший	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Пред занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
-----------------------	---	--	---

	возраст-15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин.		
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	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.	Воспитатель, психолог.
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатель, психолог.
Занятия из серии "Здоровье"	1 занятие в 2 месяца со старшего возраста, 1 занятие в месяц для младшего возраста. Проводятся в утренние и вечерние часы, на прогулке.	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.	Воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-валеолог.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно- оздоровительной работы.	Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям элементарные знания о том как не нанести вред своему организму.	Воспитатели, инструктор по физической культуре, ст.медсестра.
Точечный массаж	Проводиться в преддверии	Проводиться строго по специальной	Воспитатели, инструктор по

	эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста.	методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.	физической культуре, ст.медсестра.
--	---	--	------------------------------------

Коррекционные технологии:

Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; в зависимости от поставленных целей.	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста. Как часть занятия, в игре.	Занятия проводятся по специальным методикам.	Воспитатель, психолог
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста.	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.	Воспитатель, психолог
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в	Правильно подобранные цвета интерьера в группе	Воспитатель, психолог

	зависимости от поставленных задач.	снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.	
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше, чем через 30мин. после приёма пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Младший возраст-15мин., старший возраст-30мин.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений.	Воспитатель, инструктор по физической культуре, логопед.
Арттерапия	Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы.	Занятия проводятся по подгруппам 10-15 человек. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий.	Воспитатель, психолог

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.

Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДООУ, если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДООУ и родителей детей.