

Современные здоровьесберегающие технологии в ДОО

*Подготовила
Осколкова Яна Владимировна,
воспитатель,
МАДОУ ДС №15 «Солнышко»,
г. Нижневартовск*

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения на современном этапе.

Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья.

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».

«Здоровьесберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии – обеспечивают условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований и методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки, возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей

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

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стретчинг	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 нарушенной осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Руководитель физического воспитания
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего	Учитывать величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО

	возраста		
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Используется как смена деятельности в ООД. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и др.	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	В ДОУ используются элементы спортивных игр. Рекомендуется использовать в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Рекомендуется использовать музыкальное сопровождение (звуки природы, классика и др.)	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) в течение дня. Может включать упражнения для пальчиков, игры со словами и пальчиками, с предметами и т.п.	Воспитатели, специалисты ДОО

Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога, стихотворное сопровождение упражнений, игр	Педагоги ДОО
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо создать условия: проветривание помещения, давать детям инструкции по выполнению упражнений, детям соблюдать гигиену полости носа	Педагоги ДОО
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Возможны различные формы проведения: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по сенсорным дорожкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОО	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, руководитель физического воспитания

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Литература:

1. Буренина А.И., Ритмическая мозаика. Программа по ритмике для детей. – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Глазырина Л.Д., Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования. – М.: 2000.
4. Голубева Л.Г., Оздоровительный массаж. – М.: Просвещение, 2007.
5. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 2007.
6. Зимонина В.А., Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. – М.;ВЛАДОС, 2003.
7. Каралашвили Е. А., Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М., 2002.
8. Кузнецова М.Н., Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002.
9. Овчинникова Т.С., Артикуляционная и пальчиковая гимнастика на занятиях в детском саду.- М.: КАРО., 2006.
10. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. – М.: 2004.
11. Красикова Ирина, Самомассаж в ДОУ.- М.: Изд-во. Корона-Век, 2011.