

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
Учреждение №4 «Солнышко города Дубны Московской области

Используемые современные здоровьесберегающие технологии в детском саду



Подготовила: воспитатель высшей квалификационной категории
Теплякова Елена Борисовна

Здоровьесберегающие технологии в детском сад

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, прочность знаний, вера в свои силы.

Здоровье, как известно, на 50% определяется образом жизни, а модель образа жизни формируется в детстве. Поэтому так важно формировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте. Здоровьесберегающее образование – это инструмент достижения высокого качества жизни. Основным результатом здоровьесберегающего образования должно стать обретение состояния гармонии, душевного равновесия и жизненных сил.

Цель:

- ✚ Сохранение, поддержание, обогащение здоровья детей;
- ✚ Формирование необходимых знаний, умений и навыков по ЗОЖ;
- ✚ Формирование мотивационных установок на осознание отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе сознания;
- ✚ Учить использовать полученные знания в повседневной жизни;

Задачи здоровьесберегающих технологий

- ✚ создать условия для накопления материала и оформления полученной детьми информации;
- ✚ формировать навыки здорового образа жизни;
- ✚ воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- ✚ дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физической культуры;
- ✚ привлечь родителей к решению поставленных задач;

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1. технологии обучения ЗОЖ;
2. технологии сохранения и стимулирования здоровья;
3. коррекционные технологии.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

1. Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Утренняя гимнастика является не только средством физического развития ребенка. Значение ее гораздо шире и разностороннее, а утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением помогает осуществить еще целый ряд воспитательных задач. У детей формируются ритмические умения и навыки.



2. Физкультурные занятия . Длительность занятия должна соответствовать установленным нормам, а время использоваться полноценно в соответствии программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.



3. **Серия игровых занятий «Мои заботливые помощники»** (беседы о своем теле, , привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).. Цель таких занятий формирование представлений детей о своем теле, а так же здоровом образе жизни. Использование таких занятий повышает интерес ребёнка к получению валеологических знаний. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.



4. **Самомассаж «Гимнастика маленьких волшебников».** Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Простота и доступность обыгрываемых массажных движений это и весёлые стихи, яркие образы, а так же возможность их использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению психоэмоционального развитие ребенка Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.



6. Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). Физкультурные праздники и досуги являются эффективным средством воздействия на личность ребенка. Они способствуют развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность. Физкультурные праздники и досуги позволяют стимулировать активность каждого ребенка, так как при проведении досугов все дети приобщаются к непосредственному участию в различных соревнованиях, эстафетах, выполняя все двигательные задания с увлечением и азартом. Детям дается возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений, радоваться успехам других.

Физкультурные праздники и досуги сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку.



Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

1. Физкультминутки. Проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

2. Подвижные и спортивные игры. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

3. Релаксация. Осуществляется с целью научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело, на расслабление определенных частей тела и всего организма, а так же для психического здоровья детей. Проводятся в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому простому умению расслабляться.

4. Пальчиковая гимнастика. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени, индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно.

5. Подвижные и спортивные игры. Способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате.

6. Дыхательная гимнастика 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.

7. Гимнастика после сна. Проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обильное умывание. Для профилактических целей каждым родителем был изготовлен коврик- дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

8. Закаливающие процедуры. Позволяет не только улучшению кровообращения, но и оздоровлению организма в целом.

9. Ритмопластика проводится 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка.

4. 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.

5. Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей каждым родителем был изготовлен коврик - дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- ✚ Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
- ✚ Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- ✚ Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- ✚ Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- ✚ Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).
- ✚ Для наибольшей эффективности закаливания нами 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);
- ✚ Ходжение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

✚ Методика контрастного воздушного закаливания, которая проводится в конце дневного сна попеременно в холодном и теплом помещениях. Температура воздуха в тёплом помещении поддерживается с помощью подогревателей, в холодном понижается за счёт интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**.

Коррекционные технологии:

1. Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми проводит логопед. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя. Являясь участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

2. Технология музыкального воздействия. Используется в качестве вспомогательного средства, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изо деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние малышей, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку.

3. Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе чаще использую авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы-основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми. Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Большое внимание в своей работе я уделяю **работе с родителями**. Семья и детский сад связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и

педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Мною организован семейный клуб «Здоровый малыш».

Цель работы клуба- повышение психолого- педагогической компетентности родителей, в том числе в вопросах укрепления здоровья детей, включение их в процесс активного взаимодействия с ДОО. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОО и семьи, я использую разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; 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 («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья» , «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т.д.).

Таким образом, проводимая мною физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.