

Воспитательные ресурсы системы дошкольной образовательной организации при создании и реализации здоровьесберегающих технологий

Тема 1. Виды здоровьесберегающих технологий в ДОО.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОО. Компоненты здоровья дошкольников в ДОО. Стимулирование физического развития детей в ДОО.

Лекция.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОО:

1. Медико-профилактические;
2. Физкультурно-оздоровительные;
3. Здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
4. Валеологического просвещения родителей;
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДО.

1. *Медико-профилактические технологии в ДОО* - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОО соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств:

- технологии профилактики заболеваний;
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;
- коррекция возникающих функциональных отклонений;
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-V группу здоровья);
- реабилитация соматического состояния здоровья;
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами;
- витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты);
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОО.

2. *Физкультурно-оздоровительные технологии* - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- Беседы по валеологии;
- Спортивные праздники, развлечения и досуги;
- Недели здоровья, акции;
- Прогулки-походы;

- Разнообразные виды гимнастик (утренняя гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, динамическая гимнастика, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика);
- Массаж и самомассаж;
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- Двигательные оздоровительные физминутки;
- Самостоятельная двигательная деятельность детей;
- Подвижные и спортивные игры.

3. *Технологии здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов* - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОО:

- Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;
- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребенка дошкольника», «Запрещенные физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОО» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей»;
- Практикум для педагогов ДОО «Приемы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

4. *Валеологического просвещения родителей* - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-

двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;

- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОО;
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОО с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

5. *Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду* - это технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, невозможно решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

- *Соматическое здоровье* - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
- *Физическое здоровье* - уровень роста и развития органов и систем организма.
- *Психическое здоровье* - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Важнейшим условием для полноценного психического развития является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов ДОО, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог должен:

- общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
- создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
- обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

Для стимулирования физического развития детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

При реализации здоровьесберегающих подходов в ДО рекомендуется создавать такую систему работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

Главное, чтобы каждая образовательная деятельность сочеталась с активным отдыхом, происходила постоянная смена деятельности. Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий, у детей появляется устойчивая положительная мотивация к сохранению и укреплению своего здоровья. Дети с большим интересом занимаются познавательной деятельностью, становятся более усидчивыми, внимательными, дольше сохраняют работоспособность и намного лучше усваивают материал.

Вся образовательная деятельность проходит с позитивным настроем, дети становятся более улыбчивыми, доброжелательными, открытыми, жизнерадостными и раскрепощенными. Они с большим желанием приступают к образовательному процессу, потому что они знают, что данная работа им не будет в тягость, а наоборот, даст положительные эмоции.

Образовательную деятельность, которая требует повышенную познавательную активность и умственное напряжение детей, рекомендуется проводить в первой половине дня. Для профилактики утомления детей можно сочетать ее с физкультурными, музыкальными занятиями.

Тема 2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников: соблюдение норм СанПиНа, соблюдение режимных моментов, занятия по физической культуре, беседы и игры о здоровом образе жизни, расширение знаний о возможностях здорового человека, самостоятельная двигательная активность детей, физкультурные праздники и досуги, подвижные и спортивные игры, формирование культурно – гигиенических навыков, последовательное чередование умственной и двигательной активности детей, физкультминутки, динамические паузы, минутки здоровья, релаксацию, двигательную деятельность на прогулке, гимнастику: утреннюю гимнастику, гимнастику после дневного сна, пальчиковую гимнастику, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, закаливание, массаж кистей рук, формирование навыков общения и эмоциональной устойчивости, ритмопластика, нетрадиционные методы. Инновационные способы здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками: детский стретчинг, упражнения на степ-платформах, игры для гиперактивных детей.

Лекция.

В настоящее время с введением ФГОС ДОО в работе рекомендуется использовать интегрированную образовательную деятельность, что

способствует снятию стрессообразующих факторов в процессе работы, созданию ситуации успеха у каждого ребенка. Перерывы между образовательной деятельностью разного вида не менее 10 мин., это время можно заполнить малоподвижными играми, релаксацией, танцевальными движениями.

Программы с учетом ФГОС ДО предусматривают различные технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников:

1. *Соблюдение норм СанПиНа.*
2. *Соблюдение всех режимных моментов.*
3. *Занятия по физической культуре.*
4. *Беседы и игры о здоровом образе жизни. Расширение знаний о возможностях здорового человека.*
5. *Самостоятельная двигательная активность детей.*
6. *Физкультурные праздники и досуги.*
7. *Подвижные и спортивные игры.*
8. *Формирование культурно – гигиенических навыков.*
9. *Последовательное чередование умственной и двигательной активности детей.*
10. *Физкультминутки, динамические паузы, минутки здоровья, короткие активизирующие задания для детей, в которые можно включать несколько упражнений, носящий игровой характер с целью создания возможности для кратковременного отдыха. Необходимо правильно выбрать время для проведения, иначе, если физкультминутка проведена поздно, когда у детей уже наступает утомление, она не дает нужного эффекта (рис. 1.).*

Рисунок 1. Пример физкультминутки.



Физкультминутка

Поднимает руки класс – это «раз».

Повернулась голова – это «два».

Руки вниз, вперед смотри – это «три».

Руки в стороны пошире развернули на «четыре».

С силой их к плечам прижать – это «пять».

Всем ребятам надо сесть – это «шесть».

11. *Релаксацию* – это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или

физических усилий. Это особенно актуально в современном образовательном процессе, когда у детей идет активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей (рис. 2.).

Рисунок 2. Примеры упражнений для релаксации.



12. Двигательную деятельность на прогулке. Двигательная активность – это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Движение – это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Познание окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей. В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

13. Гимнастику. Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н.э. Однако гимнастические упражнения культивировались еще в древнем мире. Еще за 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берет свое начало в том далеком времени. Гимнастические упражнения в России служили развлечением во время народных гуляний. Впервые обязательные занятия физическим упражнениями ввел Петр I в армии в конце 17 века.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического развития детей и занимает в ней важное место.

14. Утреннюю гимнастику. Утренняя гимнастика помогает организму быстрее проснуться, включиться в работу и лучше усвоить пищу. Благодаря утренней гимнастике человек получает заряд энергии на целый день. Физическая активность с утра приносит большую пользу: нормализуется обмен веществ, улучшается кровообращение, способствует выработке эндорфина (гормона радости), поддерживает мышцы в тонусе (рис. 3.).

Рисунок 3. Значение утренней гимнастики.



15. Гимнастику после дневного сна - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющий при правильном руководстве оздоровительный характер (рис. 4.).

Рисунок 4. Гимнастика после сна.



16.Пальчиковую гимнастику, которая развивает мелкую моторику рук, речь, повышает работоспособность коры головного мозга, развивает психические процессы у ребенка, снимает тревожность (рис. 5.).

Рисунок 5. Пальчиковая гимнастика.



17. Дыхательную гимнастику. Дыхание является важным составляющим здоровья ребенка, от него зависит физическая и умственная деятельность. В образовательной деятельности использую отдельные упражнения, основанные на носовом дыхании. Важно научить ребенка дышать через нос, иначе он не получат достаточно умственного развития, так как носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящихся в носоглотке.

Рисунок 6. Техники и упражнения дыхательной гимнастики по системе А. Стрельниковой.



18. *Гимнастику для глаз (рис. 7).* Глаза – один из важнейших органов, который надо беречь с раннего детства. В современной жизни это очень сложно. Телевизор, компьютер, а в старшем дошкольном возрасте и мобильный телефон - все это неотъемлемая часть жизни любого человека. Поэтому остро встает вопрос о сохранении зрения дошкольника. Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз у детей-дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз позволяет дать необходимый отдых глазам, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.

Рисунок 7. Гимнастика для глаз.



19. *Закаливание* – метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и

пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Закаливание следует рассматривать как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врожденным адаптационным способностям организма (рис. 8.).

Рисунок 8. Закаливание – путь к здоровью.



20. *Массаж кистей рук.* В течение дня мышцы рук испытывают довольно большие нагрузки. В результате чего накапливается напряжение, которое негативно сказывается на работоспособности и состоянии нашего здоровья, образуя боли в шее, в плечах. Массаж рук способен снять все неприятные ощущения, боли, напряжение. Массаж кистей рук занимает особое место. В руках находится огромное количество точек с рефлекторными клетками, которые имеют воздействие на определенные части нашего тела и способны улучшать самочувствие. Любой массаж носит положительный характер: позволяет расслабиться, снять напряжение, вылечить серьезный недуг (рис. 9.).

[illegible]

22. *Ритмопластика* - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями.

23. *Нетрадиционные методы*, например в изобразительной деятельности (рис. 10.). Организация работы с детьми с применением способов нетрадиционного рисования является одним из способов,

направленных на создание условий для эмоционального и творческого самовыражения ребенка. Нетрадиционные техники рисования играют важную роль в общем психическом развитии ребенка, развивает фантазию, воображение, мелкую моторику рук, в тоже время положительно влияют на развитие эмоций, сопровождающих процесс рисования, оказывают лечебное воздействие на психосоматические процессы.

Рисунок 10. Картофельное рисование.



Помимо привычных для педагогов ДОО занятий с детьми по формированию здорового образа жизни, выделяют и инновационные способы здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками.

1. Детский стретчинг (растяжка мышц). Любое наше движение - это сокращение нашей мускулатуры (рис. 11.). Поддержание мышц в здоровом состоянии очень важно для дошкольника. Неправильная посадка за столом, сутулая походка - все это приводит к тому, что многие мышцы, связки и сухожилия находятся под постоянным, не свойственным им, напряжением. И правильное их растяжение ведет к снятию этого напряжения, восстановлению правильного кровообращения и более быстрому отдыху. Все это сразу же улучшает общее состояние организма. Ребенок чувствует себя более легким и подвижным. Уходят боли в спине. Повышается двигательная активность и общее настроение.

Рисунок 11. Игровой стретчинг для дошкольников.



2. *Упражнения на степ-платформах.* При тренировке на степ-платформе работают определенные группы мышц и связок, что очень полезно для физического развития дошкольников. Занятия на степ-платформах позволяют улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают координацию движений, повышают физическую выносливость, позволяют сбросить лишний вес (рис. 12.).

Рисунок 12. Упражнения для дошкольников на степ-платформе.



3. *Игры для гиперактивных детей.* Гиперактивность у детей проявляется несвойственными для нормального, соответствующего возрасту, развития ребенку невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью.

Это расстройство неврологическо-поведенческого характера, характеризующееся чрезмерной активностью, возбудимостью ребенка. Говоря проще, такой малыш не может сидеть на месте, постоянно находится в движении, при этом все его действия спонтанны и непоследовательны. Часто такое состояние сопровождается дефицитом внимания. Этот синдром

начинает явно проявляться в возрасте 2 лет и активизируется к периоду обучения в школе.

Как понять, какой ребенок - активный или гиперактивный?
Диагноз гиперактивности точно может поставить только врач, основываясь на результатах диагностики и симптоматике.

Игры с гиперактивными детьми.

«Клубочек».

Цель: Обучение ребенка одному из приемов саморегуляции.

Содержание: Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает ребенку, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, так сразу же успокаивается. Когда подобная игра станет для ребенка привычной, он сам обязательно будет просить взрослого дать ему «волшебные нитки» всякий раз, как почувствует что он огорчен, устал или «завелся».

«Игры с песком и водой».

Специалисты считают, что игры с песком и водой просто необходимы для гиперактивных детей. В эти игры не обязательно играть только летом у озера. Можно их организовать и дома. Такие игры успокаивают ребенка. Первое время взрослые должны помочь ребенку в организации игры. Желательно, чтобы они подобрали соответствующие игрушки: лодочки, тряпочки, мелкие предметы, мячики, трубочки и др. Если кто-то из родителей не хочет вносить в дом песок (а затем делать уборку в квартире), можно заменить его крупой, предварительно поместив ее в горячую духовку.

«Час тишины и час "можно"».

Договоритесь с ребенком о том, что, когда он устанет или займется важным делом, будет наступать час тишины. Он должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у него будет час «можно», когда разрешается прыгать, кричать, бегать. «Часы» можно чередовать в течение

дня, а можно устраивать их в разные дни. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. При помощи этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, который взрослый адресует ребенку.

Чтобы добиться результатов в сохранении и укреплении здоровья дошкольника, важно заниматься здоровьесбережением в ДОО не от случая к случаю, а в системе, включая оздоровительную работу в любой вид деятельности.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, нормализации их социально-адаптивной сферы. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Развитие навыков здорового образа жизни ребенка происходит не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования, в условиях здоровьесберегающего сопровождения. 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, ее свойств и качеств.

Нормативно-правовые документы для самостоятельного изучения.

- Федеральный закон об охране здоровья детей
Глава I. <http://gigabaza.ru/doc/186538.html>
- Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/46309879a26d569d8592603b7851c162e8dc4e90/
- Международная хартия физического воспитания и спорта. Декларация Организации Объединенных Наций (см. приложение).
- Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.) (см. приложение).
- Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (Нью-Йорк, 30 сентября 1990 года) (см. приложение).

Интернет-ресурсы для самоподготовки.

- Здоровье ребенка от 1 до 2 лет <https://agulife.ru/calendopedia/zdorove-rebenka-na-vtorom-godu-zhizni/>

- Ожирение у детей - симптомы и лечение <https://probolezny.ru/ozhirenie-u-detej/>
- Консультация для педагогов «Здоровье дошкольника»
<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-pedagogov-zdorove-doshkolnika-948786.html>
- Консультация для воспитателей на тему «Здоровье»
<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-vospitateley-na-temu-zdorove-1174307.html>