

«Здоровьесберегающие технологии в детском саду».

«Здоровье – это то,
что люди больше всего стремятся
сохранить и меньше всего берегут»

Жан де Лабрюйер

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому в каждом дошкольном учреждении уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – **сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.**

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Любая педагогическая технология должна быть **здоровьесберегающей.**

Зачем необходимо применять здоровьесберегающие технологии?

Дошкольный возраст является 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. Вот почему применение в работе ДОО здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачами здоровьесберегающих являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Принципы здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Позволяет дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Для реализации этих принципов необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного возраста.

Все здоровьесберегающие технологии я разделяю на три группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы – это подвижные, хороводные игры, пальчиковые игры, речь с движением, физкультурные минутки, ритмические упражнения. Паузы я использую во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.

Подвижные и спортивные игры – использую, как часть НОД по физическому воспитанию, на прогулке, в групповой комнате. Игры подбираю в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Стретчинг – это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц. В игровом стретчинге я использую специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Провожу в виде сюжетно-ролевой в которую входят упражнения на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении музыкальных произведений.

Ритмопластика - это движения, выполняемые под музыку, приносящие физическое здоровье и радость. Это работа над осанкой, моторикой, над чувством ритма. Развивает изящество, грациозность движений, гибкость и физическую выносливость, тренируют вестибулярный аппарат, помогает слушать и понимать музыку, любить ее и запоминать.

Релаксация – это снятие напряжения, расслабление, отдых. За основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению. При проведении использую спокойную классическую музыку.

Пальчиковая гимнастика – в ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз – это профилактика зрительных. Гимнастика для глаз так же важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение, а это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний. Гимнастику для глаз использую ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от зрительной нагрузки.

Дыхательная гимнастика – используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечиваю проветривание помещения, контролирую обязательную гигиену полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика (гимнастика после сна) – основной целью гимнастики является поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс проводится после дневного сна длится 10-15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам (обширное умывание).

Корректирующая гимнастика – в нашем детском саду используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

II. Технологии обучающие здоровому образу жизни

НОД по физическому воспитанию – согласно программе проводятся 3 раза в неделю в физкультурном зале. Перед занятием я обеспечиваю хорошую проветриваемость помещения. Длительность занятия соответствует возрасту детей.

Игротерапия – методика основана на системе игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и память, зрительное внимание и память, осязание, воображение и творческую фантазию. Занятия с детьми провожу в виде сюжетно-ролевой игры или в форме тематической игры, в которую включены игры и упражнения на развитие у ребёнка сенсорных навыков.

III. *Коррекционные технологии*

Логопедическая ритмика-

Сказкотерапия – используется в нашем детском саду 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия проводят для психологической терапевтической и развивающей работы.

Технологии музыкального воздействия - используются в качестве вспомогательного средства как часть в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения

Таким образом, 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 неосложненное развитие. Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская, В. Г. Материалы курса «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении» 2005. - 80 с.
2. Антонов, Ю. Е. Основные положения программы «Здоровый дошкольник» Обруч. - 1996. - №1. - С.5-6.
3. Береснева, З. И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ М.: Сфера, 2005. – 32 с.
4. Ввозная, В. И. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ». - М.: Сфера, 2006. – 128 с.
5. Доронова, Т. «Право на охрану здоровья» Дошкольное воспитание. - 2001. - №9. - С.5-8
6. Змановский, Ю. Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Дошкольное воспитание. - 1999. - №9. - С. 23-26.
7. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка - М.: Академия, 2000. - 326 с.
8. Пастухова, И. О. «Структурная модель оздоровительной работы в ДОУ» Управление ДОУ. – 2004. - №4. – С.33-35.
9. Рунова, М. А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» М. А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 255 с.