

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 18 «СВЕТОФОРИК» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЛЮБЕРЦЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
адрес: 140060, Московская область, п. Октябрьский, ул. Первомайская, дом №22 А
тел./факс

Классификация здоровьесберегающих технологий в ДОУ

**Подготовила и провела
Воспитатель Алиева Н.Т**

***п. Октябрьский
2022 г***

План:

1. Значимость работы по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ
2. Виды здоровьесберегающих технологий
3. Средства здоровьесберегающих технологий
4. Условия реализации здоровьесберегающих технологий
5. Заключение
6. Литература

1. Значимость работы по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Перед детским садом остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Одной из главных задач дошкольного учреждения является – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические показатели. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Воспитатель должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть

здоровьесберегающей и здоровьесберегающей. Понятие “здоровьесберегающие технологии” как раз и интегрирует все направления работы дошкольного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

“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.

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.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

2. Виды здоровьесберегающих технологий

В настоящее время в дошкольных учреждениях чаще всего используют следующие здоровьесберегающие технологии:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии здорового образа жизни;
- коррекционные технологии.

В своей работе предлагаю подробнее остановиться на технологиях сохранения и стимулирования здоровья ребенка.

<i>Название технологий</i>	<i>Определение</i>	<i>Автор</i>
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	<i>Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и</i>	<i>В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Развивающие</i>

	<p><i>психических напряжений.</i></p> <p><i>Спортивные игры – игры, которыми проводятся соревнования.</i></p>	<p><i>игры для детей дошкольного возраста»,</i></p> <p><i>«Физические упражнения и подвижные игры»;</i></p> <p><i>И.М.</i> <i>Воротилкина</i></p> <p><i>«Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении;</i></p>
<p><i>Дыхательная гимнастика</i></p>	<p><i>Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.</i></p>	<p><i>Горькова Л.Г.,</i> <i>Обухова Л.А</i></p> <p><i>«Занятия физической культурой в ДОУ»;</i></p> <p><i>И.М.</i> <i>Воротилкина</i></p> <p><i>«Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении;</i></p> <p><i>В.С. Кузнецов,</i> <i>Г.А. Колодницкий</i></p> <p><i>«Развивающие игры для детей</i></p>

Профилактика плоскостопия	Упражнения на формирование мышечного корсета, выработку стереотипа правильной осанки, путь к здоровому образу жизни	дошкольного возраста» И.М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении; Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»; В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Физические упражнения и подвижные игры»; О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников»
Профилактика осанки	Применение и использование общеразвивающих упражнений укрепляющих мышцы и исправляющих форму стопы ребенка, формирование и закрепление	И.М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в

	<p>навыка правильной ходьбы</p>	<p>дошкольном образовательном учреждении;</p> <p>Горькова Л.Г., Обухова Л.А</p> <p>«Занятия физической культурой в ДОУ»;</p> <p>В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий</p> <p>«Физические упражнения и подвижные игры»</p> <p>О.В.Козырева</p> <p>«Лечебная физкультура для дошкольников»</p>
<p>Гимнастика для глаз</p>	<p>Упражнения для снятия глазного напряжения</p>	<p>Горькова Л.Г., Обухова Л.А</p> <p>«Занятия физической культурой в ДОУ»;</p>
<p>Ритмопластика</p>	<p>Система физических упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувство</p>	<p>А.Н. Фомина</p> <p>«Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика»;</p> <p>Горькова Л.Г.,</p>

	ритма и пластику	Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»;
Релаксация	Система расслабляющих упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения, снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление).	Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»;
Пальчиковая гимнастика	Тренировка тонких движений пальцев кисти рук.	Горькова Л.Г., Обухова Л.А «Занятия физической культурой в ДОУ»; Е. Черенкова «Развивающие игры с пальчиками»; Т.А. Воробьева., О.И. Крупенчук «Игры с мячом для развития мелкой ручной и общей моторики»;

		<p><i>М.Ю. Картушина</i></p> <p><i>«Растем здоровыми»</i></p>
<p>Массаж <i>(самомассаж)</i></p>	<p><i>Массаж, выполняемый собственноручно на своем теле (рук, ног и пр.)</i></p>	<p><i>Горькова Л.Г., Обухова Л.А</i></p> <p><i>«Занятия физической культурой в ДОУ»;</i></p> <p><i>М.Ю. Картушина</i></p> <p><i>«Растем здоровыми»</i></p>
<p>Точечный массаж</p>	<p><i>Точечный массаж – это механическое воздействие пальцами рук на строго определенные участки тела.</i></p>	<p><i>Горькова Л.Г., Обухова Л.А</i></p> <p><i>«Занятия физической культурой в ДОУ»;</i></p> <p><i>К.К. Утробина</i></p> <p><i>«Занимательная физкультура для дошкольников»</i></p>

3. Средства здоровьесберегающих технологий

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. средства двигательной направленности;
2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д. обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), организация порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

4. Для реализации здоровьесберегающих технологий в детском саду должны быть созданы следующие условия:

- условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития, а именно спортивные площадки, оборудован тренажерный уголок и спортивный залы, которые оснащены стандартным и

нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка

- в каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием
- для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста
- в каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей, дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.
- необходимо осуществлять профилактику простудных заболеваний; проводить закаливающие процедуры; ежедневно проводить гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; проводить упражнения на свежем воздухе в разные периоды года

5. Заключение

Для создания целостной системы двигательной активности детей очень важным является организация двигательной развивающей среды. В нашем дошкольном учреждении оборудован спортивный зал, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, которое повышает интерес к физической культуре, развивают жизненно – важные качества, увеличивают эффективность образовательной деятельности.

Приемы здоровьесберегающих технологий широко используются педагогами нашего дошкольного учреждения в разных формах организации педагогического процесса: в организованной образовательной деятельности, на прогулке, в режимных моментах, в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.

Ежедневно с детьми проводят утреннюю гимнастику, которая способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма, развитию моторики формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия. Проводятся занятия включающие элементы детской йоги,

которые помогают детям снять напряжение, научиться контролировать свое дыхание и чувствовать свое тело. Проводятся занятия на фитболах, которые, способствуют развитию координации, ориентировке в пространстве и также помогают снять напряжение с ребенка. Также существует экспериментальная группа, которая совместно с родителями посещает кружок «Фигурного катания» на базе Ледового Дворца, благодаря которому у детей развивается координация, укрепляется здоровье, иммунитет и просто появляется масса положительных эмоций, что также благотворно сказывается на здоровье детей. В детском саду ведется кружковая работа детского фитнеса.

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. Для этого в нашем детском саду имеется мини-стадион на территории ДОО со спортивно – игровым оборудованием.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы физкультурные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей и их интересы. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия, физкультурное оборудование размещено так, чтобы оно было доступно детям.

Литература

1. *Ахутина Т.В.* Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
2. *Ковалько В.И.* Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
4. *Сухарев А.Г.* “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
5. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.
6. *Смирнов Н.К.* “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.