

ПРОЕКТ
Здоровьесберегающие
технологии
у детей старшего дошкольного
возраста

Фазлыева М. А.- воспитатель

Г. Нижневартовск

Что такое здоровьесберегающие технологии?

«Здоровьесберегающая технология»
- это система мер, включающая взаимосвязь взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития .

Понятие «здоровье»

- Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).
- *Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.*
- В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, развития и воспитания.

Что такое 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!

**Здоровьесберегающая
деятельность в нашем детском саду
осуществляется в следующих формах:**

Медико-профилактическая технологии

Физкультурно-оздоровительная технология

**Технологии обеспечения социально-
психологического благополучия ребенка;**

**Технологии здоровьесбережения
и здоровьеобогащения педагогов**

**Технологии валеологического просвещения
родителей.**

Здоровьесберегающие образовательные технологии.

✘ Выделяют три группы технологий:

✘ 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- ✘ Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

✘ 2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- ✘ Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

✘ 3. Коррекционные технологии:

- ✘ Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий

- × в конкретном ДОУ зависит от:
- × - типа дошкольного учреждения;
- × - конкретных условий дошкольного образовательного учреждения;
- × - организации здоровьесберегающей среды;
- × - от программы, по которой работают педагоги;
- × - продолжительности пребывания детей в ДОУ;
- × - от показателей здоровья детей;
- × - профессиональной компетентности педагогов из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

× **Здоровьесберегающая технология**

- *это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. .*

Цель здоровьесберегающих образовательных 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.*

Здоровьесберегающие педагогические технологии

применяются в различных видах деятельности. Каждая из этих технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий *повышает результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни . Каждая из этих технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.*

-
- ✘ **Здоровый образ** жизни не занимает пока первое место в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.
 - ✘ **Есть поговорка:** “В здоровом теле – здоровый дух”. Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.

-
- ✘ **В настоящее время** в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически.
 - ✘ **Цель педагогики оздоровления:** сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

-
- ✘ Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности:

- ✘ физические упражнения;
- ✘ физкультминутки и паузы;
- ✘ эмоциональные разрядки;
- ✘ гимнастика (оздоровительная после сна);
- ✘ пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- ✘ лечебная физкультура;
- ✘ подвижные и спортивные игры;
- ✘ массаж;
- ✘ психогимнастика;

-
- ✘ Ежедневно в своей работе с детьми используем
 - ✘ пальчиковые игры.
 - ✘ **Систематические упражнения** пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.
 - ✘ **В группе должна** быть картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений.
 - ✘ **Широко используем** пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках.
 - ✘ **На занятиях в утренний** отрезок времени, в играх выполняем упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками, с макаронными изделиями и т.д.

- ✘ **Для укрепления зрения** мы используем следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком. , а также зрительная гимнастика
- ✘ **Коррекционные физминутки** – для укрепления зрения – проводятся на занятиях и вне занятий т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладшки”, “Цветы”).
- ✘ **Массаж глаз** – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.
- ✘ **Зрительная гимнастика** – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся и на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

-
- ✘ **Тренировочные упражнения** для глаз проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.
 - ✘ **Зрительные ориентиры (пятна)** – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.
 - ✘ **Красный** – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
 - ✘ **Оранжевый, жёлтый** – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
 - ✘ **Синий, голубой, зелёный** – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.
 - ✘ **Все эти средства способствуют** развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.
 - ✘ **Детям нравятся эмоциональные разминки** (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Можно использовать минутки покоя:

- ✘ - посидим молча с закрытыми глазами;
- ✘ - посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ✘ - ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- ✘ - помечтаем под эту прекрасную музыку.
- ✘ **Наряду с традиционными формами** работы можно проводить с детьми самомассаж от простуды (автор А.И. Уманская).
- ✘ **Все знают, что у человека** на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов.
- ✘ **Массаж этих точек повышает** защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 5 раз по часовой стрелке и 5 раз против часовой стрелки.
- ✘ **В группе есть картотека** схем этих точек, а также детей знакомим с лечебными точками на утренней гимнастике и на занятиях. Массаж делаем 1-2 раза в день.

- ✦ **Ежедневно в нашем саду проводится** закаливание после сна. Мы знаем, что закалённый человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.
- ✦ **Дети, проснувшись,** проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочкам, камушкам (для профилактики и коррекции плоскостопия). Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение.

-
- × **Наши дети должны быть здоровыми**, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.
 - × **В течение дня мы изыскиваем минутку**, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- × Регулярные прогулки на свежем воздухе;
 - × Закаливающие мероприятия
 - × Аромотерапия;
 - × Витаминотерапия
 - × Закаливание
 - × Бассейн и др.
-
- × **Г.А. Сперанский писал:** “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. И мы в своей работе с детьми старались как можно больше находиться на свежем воздухе.
 - × .

-
- ✘ **Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Можно использовать мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают.
 - ✘ **Ребёнка успокаивает ласковое обращение**, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого мы широко используем кассету “Волшебство природы”.

-
- ✘ **Создали в группе “Уголок здоровья”, где находятся:** схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т.д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются
 - ✘ - Губки, бумага – для снятия стресса.
 - ✘ - Шарик, массажер – для развития мелкой моторики и т.д.
 - ✘ В уголке здоровья имеются книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.
 - ✘ В дальнейшем должны быть оформлены дидактические игры:
 - ✘ “Структура человеческого тела”
 - ✘ “Спорт – это здоровье”
 - ✘ “Чистим зубы правильно”
 - ✘ “Бережём уши” и т.д.

Мы знаем:

- ✘ Личная гигиена, правильное мытьё рук;**
- ✘ обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;**
- ✘ обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и побуждает детей самостоятельно укреплять свое здоровье.**

-
- ✘ **На занятии “Мир природы”** дети знакомятся с лекарственными растениями близкого окружения.
 - ✘ **Они много раз видели их вблизи дома**, двора, города, в лесу, но знаний о них не имели, не знали их пользы для человека. А теперь прекрасно узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как лечились этими растениями.
 - ✘ **Лекарственные растения** помогают человеку победить болезнь, ими лечатся и животные и птицы. Знания детей, полученные на познавательных занятиях, используются в играх, дома при лечении собственных недугов.
 - ✘ **Дети получили достаточно** знаний, многому научатся в дальнейшем, и будут опираться на свой опыт.

-
- ✘ **Помогает в работе** по воспитанию здорового образа жизни специальный альбом: “Я, и моё здоровье.
 - ✘ **Помещаются фотографии** с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания, во время еды, осеннего развлечения и т.д., рисунки: “Что я люблю больше всего?”, “Я на прогулке”, “Город и я”, “Моё настроение”.
 - ✘ **Записываются воспитателями** и родителями впечатления об интересных походах летом, и экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье.

-
- ✘ Приобщение воспитанников детского сада к здоровому образу жизни должно находить каждодневную поддержку и у них дома.
 - ✘ **Ведь главные воспитатели ребенка – его родители.** От того, сколько внимания они уделяют здоровью детей, зависит состояние физического комфорта детей. Поэтому мы придаем большое значение работе с родителями

-
- ✘ **Родители активно** принимают участие в совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей.
 - ✘ **На родительских собраниях,** групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребёнка.
 - ✘ **Родителям предлагаем** картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, советуем литературу, брошюры, консультации.

Соответственно, для родителей оформляем в “Уголке здоровья” рекомендации, советы:

- ✘ предлагаем папки – передвижки;
- ✘ приглашаем на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т.д.;
- ✘ **Все эти приёмы позволяют** нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.

**Ваше здоровье — есть результат
любви к самому себе.**