

**Методические рекомендации
по внедрению здоровьесберегающих технологий
в работе с дошкольниками.**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность
знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

Введение

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, - лишь это некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Но можно противостоять этим влияниям, приостановить нарушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. И все это для себя может сделать каждый. Никто, кроме нас самих, не избавит нас от недугов, ни один, даже высококвалифицированный врач. Стоит изменить свой образ жизни и свершится чудо: мы будем чувствовать себя здоровыми. Нужно настроить себя на здоровье, хотеть быть здоровыми, помогать себе и другим людям.

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Жил был мудрец. Знал он ответ на всякий вопрос. Люди шли к мудрому человеку за советом. Один же человек решил доказать, что мудрец не всегда может дать правильный ответ. Зажал в ладони красивую бабочку и спрашивает у мудреца жива ли бабочка. а сам, меж тем, думает, если мудрец скажет, что жива, то я раздавлю ее, а если же скажет, что мертва - то я ее отпущу. Но мудрец ответил, подумав: `Все в твоих руках`. Так и здоровье наше в наших собственных руках.

Вырастить здорового ребёнка – задача непростая. Здоровье является необходимым условием полноценного развития ребёнка в процессе его жизнедеятельности. Дошкольный возраст – благоприятное время для раскрытия и «запуска» способностей: в этот период формирование личности

происходит наиболее быстро. В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

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.

Актуальность Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ребенка больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы обучение детей в ДОУ не наносило ущерба здоровью школьников. В настоящее время педагогические коллективы ДОУ интенсивно внедряют в работу инновационные технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Основная задача педагогов дошкольного учреждения – выбрать методы и формы организации работы с детьми, инновационные педагогические технологии, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности. Современные педагогические технологии в дошкольном образовании направлены на реализацию ФГОС дошкольного образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Представленные методические рекомендации познакомят педагогов дошкольных образовательных учреждений с теоретическими и методическими основами здоровьесберегающих технологий, помогут нам правильно организовать работу, которая будет направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Благодаря методическим рекомендациям по использованию здоровьесберегающих технологий в детском саду, педагоги смогут создать систему условий, обеспечивающую сохранение и укрепление здоровья **дошкольников**.

Данные методические рекомендации посвящены методике использования здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях. Использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ сегодня уделяется большое внимание.

К настоящему времени в отечественной педагогике и психологии накоплен достаточный опыт использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Практическая значимость данного вопроса, его актуальность дают основание в настоящих методических рекомендациях более подробно остановиться на основных вопросах, связанных с методикой применения здоровьесберегающих технологий в детском саду, с их функциональной ролью, формами и методами работы по их использованию.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

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.

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:

1. Медико-профилактическая технологии
2. Физкультурно-оздоровительная технология
3. Технологии обеспечения социально- психологического благополучия ребенка;
4. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов
5. Технологии валеологического просвещения родителей.
6. 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 корректирующая, 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

При использовании здоровьесберегающих педагогических технологий необходимо учитывать следующие принципы:

- принцип гуманизации — приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогического процесса ДОУ;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка — использование первичной диагностики здоровья детей, учет ее результатов и

основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса;

- принцип учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка - соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретные виды деятельности, поддержание его активности, самостоятельности, инициативности;
- принцип субъект-субъектного взаимодействия в педагогическом процессе — свобода высказываний и поведения в разных формах организации педагогического процесса (в ходе такого взаимодействия ребенок может выбирать виды детской деятельности, в которых он бы смог максимально реализоваться);
- принцип педагогической поддержки — решение совместно с ребенком сложной ситуации приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами, основной критерий реализации данного принципа — удовлетворенность ребенка самой деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности;
- принцип профессионального сотрудничества и сотворчества — профессиональное взаимодействие воспитателей и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего педагогического процесса

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;

Методические рекомендации:

1. Игры с пальчиками (пальчиковая гимнастика)

Ежедневно в своей работе с детьми использую пальчиковые игры, которые создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики: умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь. Значит, чтобы развивался ребенок и его мозг нужно тренировать руки.

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок» В.А.Сухомлинский. Широко использую пальчиковые игры с предметами и без предметов в **свободное время**, на прогулках. А 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.(ссылка)

2. Зрительная гимнастика

Поставленные цели и задачи я успешно реализую на практике:

- динамические зрительные паузы 2-5 мин., по мере утомляемости детей., В любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком, Можно использовать минутки покоя:- посидим молча с закрытыми глазами;- посидим и полюбуемся на горящую свечу;- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;

Чтобы снять зрительную нагрузку у детей я провожу зрительную гимнастику и во время занятий рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. (Ссылка)

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”, “Ладони”, “Цветы”).

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня. Сенсорная зона 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.

3. 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. Ведь всем известно, что дыхание-это жизнь! чтобы не болеть, надо научиться дышать.

Предлагаем несложные упражнения для правильного дыхания, которые можно выполнять дома, в детском саду и на прогулке(ссылка)

4. 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, камушками, мокрая и сухая дорожка. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребёнка, поднимает его настроение (для профилактики и коррекции плоскостопия)..

5. Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

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.

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.

Релаксация 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”, особенно во время релаксации. Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения, особенно мелодия действует эффективно для наших гиперактивных детей и для детей с ОВЗ.

Работу по внедрению здоровьесберегающих технологий я начала со старшей группы. Старалась формировать у детей чувство ответственности за собственное здоровье, приучая их самих заботиться о нем. Знакомила их с элементарными понятиями о строении и функциях организма. Провела в группе цикл занятий «Вот я какой!». Дети в игровой форме познакомились с внешним строением тела человека, с возможностями его организма: я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям.

Итогом работы в этом направлении стало занятие «Добрый доктор Айболит». Дети с радостью делились с «Айболитом» знаниями о своем организме и о пользе воды, рассказывали о предметах туалета и гигиенических принадлежностях.

В подготовительной группе я провела цикл занятий по теме «Моё тело». На этих занятиях дети познакомились с правилами поведения, соблюдение

которых способствует сохранению здоровья. Знакомиться со строением человеческого организма мы начали со скелета. Я рассказала детям о его функциях. Особое внимание уделила изучению позвоночника, подчеркнув его значимость для движений и необходимость бережного отношения к себе при выполнении различных движений. Во второй части занятий я знакомила детей с упражнениями, развивающими подвижность, гибкость и эластичность позвоночника. На занятиях «Сердечное чудо» речь шла о работе сердца и о том, что происходит при его остановке.

Второй частью занятия были игры, способствующие укреплению сердца «Не промахнись», «Кто быстрее?». В конце занятия дети познакомились с правилами поведения, соблюдение которых помогает сердцу быть здоровым. На занятии «Как мы дышим?» дети узнали о таком органе, как легкие. В упрощенной форме я познакомила детей с функциями органов дыхания. Дети узнали, что такое дыхательная гимнастика, а затем им было предложено подумать и решить, как можно защитить себя от дыма, от пыли и вредных для организма газов. На занятиях «Роль зрения в жизни человека» дети получили представление о функции органов зрения, познакомились со строением глаза и с гимнастикой для глаз. В игре «Пройди через препятствия» дети ощутили, как тяжело передвигаться, не имея возможности видеть. В заключение малышам было рассказано о правилах, соблюдение которых поможет сохранить остроту зрения.

Работу в этом направлении я продолжаю и сейчас, с детьми младшей группы. 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, массажеры – 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 были оформлены дидактические игры: «Чистим зубы правильно». «Бережём уши» и т.д. Учитывая важность проблемы по развитию ручных умений и тот факт, что развивать руку ребенка надо начинать с раннего детства, мною был организован кружок «Умные ручки» были проведены занятия по пластилинографии. На этих занятиях дети вырабатывают умения управлять инструментом, именно изобразительная деятельность способствует развитию сенсомоторики – согласованности в работе глаза и руки, совершенствованию координации движений, гибкости, силе, точности в выполнении действий, коррекции мелкой моторики пальцев рук. Дети 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, плаванию, 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, путешествиях 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. В течение года проводились различные консультации, родительские собрания, комитеты, где вопросы о здоровье детей были приоритетными. 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.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Ценность всех этих мероприятий заключается в том, что родители имеют возможность оценить результаты своего воспитания, как физического, так и духовного, так как на протяжении всех этих мероприятий они сосредоточены на своём ребёнке.

Ваше здоровье — есть результат любви к самому себе.