

Здоровьесберегающие технологии в детском саду

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. Образовательная область «Физическое развитие» ФГОС ДО включает: «...становление ценностей здорового образа жизни, овладение детьми его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)...»



Одним из средств решения обозначенных задач являются здоровьесберегающие технологии.

Что же такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе детского сада?

Попробуем разобраться в понятиях.

Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (по Уставу ВОЗ).

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога - набор определенных профессиональных действий, позволяющий педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Таким образом, **здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** - это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

<p>применительно к ребенку</p>	<p>- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада</p> <p>- воспитание валеологической культуры (<i>осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека + знания о здоровье + умение оберегать, поддерживать и охранять здоровье + навыки безопасного поведения + умение оказать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь</i>).</p>
<p>применительно к взрослым (педагогам и родителям воспитанников)</p>	<p>- содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей</p>

Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду



- ✓ медико-профилактические технологии;
- ✓ физкультурно-оздоровительные технологии;
- ✓ здоровьесберегающие образовательные технологии,
- ✓ технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- ✓ технологии обеспечения здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- ✓ технологии валеологического просвещения родителей.

Медико-профилактические технологии

Задачи: сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств

- мониторинг здоровья дошкольников
- разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья
- организация профилактических мероприятий
- организация рационального питания
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН;
- организация здоровьесберегающей среды в детском саду.

Физкультурно-оздоровительные технологии

Задачи: физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников

- занятия по физической культуре
- организация рационального двигательного режима
- динамические паузы
- закаливающие процедуры
- гимнастика
- подвижные и спортивные игры
- дни здоровья
- спортивные развлечения, праздники
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
- оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах
- массаж и самомассаж

Здоровьесберегающие образовательные технологии

Задачи: воспитание валеологической культуры дошкольников, формирование осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его

- Занятия, игровые ситуации и беседы:
- о необходимости соблюдения режима дня,
 - о важности гигиенической и двигательной культуры,
 - о здоровье и средствах его укрепления,
 - о функционировании организма и правилах заботы о нем,
 - о правилах безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка

Задачи: обеспечение психического и социального здоровья ребёнка-дошкольника, обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение эмоционального благополучия дошкольника.

- психологическое и психолого-педагогическое сопровождение развития ребёнка:
- тренинги
 - релаксация
 - музыкотерапия
 - психогимнастика
 - сказкотерапия
 - арттерапия,
 - технологии воздействия цветом,
 - технологии коррекции поведения

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования

Задачи: развитие культуры здоровья педагогов детского

- подбор и расстановка кадров с учётом их деловых качеств, опыта и психологической

сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни	совместимости – учет требований к профессиональной подготовке педагогов, – совершенствование педагогического мастерства: семинары-практикумы, конкурсы-смотри, педсоветы, консультации, методические рекомендации, открытые показы
--	--

Технологии валеологического просвещения родителей

Задачи: информационно-просветительная работа с родителями воспитанников, установление партнерских взаимоотношений с в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей	– консультативная помощь, – участие в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения, – папки-передвижки, – беседы, – личный пример педагога, – практические показы (практикумы) – выступления на родительских собраниях – информация для стендов – памятки, буклеты – презентации – акции – выставки плакатов
---	--

Каждая из рассмотренных технологий направлена на здоровьесбережение и здоровьеобогащение детей, посещающих дошкольное учреждение.

Рекомендации для педагогов по применению некоторых здоровьесберегающих технологий в работе с детьми



Виды технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики

(физкультминутки)	детей. Применяется во всех возрастных группах	утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате (малой и со средней степенью подвижности). Применяется во всех возрастных группах	Подвижные игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр.
Гимнастика пальчиковая	Проводятся ежедневно индивидуально либо с подгруппой Применяется во всех возрастных группах	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки Применяется во всех возрастных группах	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы Применяется во всех возрастных группах	Обеспечить проветривание помещения, педагог дает детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Применяется во всех возрастных группах	Форма проведения различна: упражнения на кроватках и рядом с кроваткой; ходьба по «дорожке здоровья»; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях
Закаливание	Ежедневно в различных формах работы (прогулки, хождение босиком и др.)	Строгое соблюдение принципов закаливания

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие	В соответствии с требованиями СанПин Применяется во всех возрастных группах	Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
Проблемно-	В свободное время, можно	Занятие может быть

игровые ситуации	во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Применяется со старшего возраста	организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности
Коммуникативные игровые ситуации	1-2 раза в неделю в свободное время Применяется во всех возрастных группах	В занятие входят разные виды деятельности: беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы Применяется во всех возрастных группах	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

3. Коррекционные технологии

Артикуляционная гимнастика	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время индивидуально либо с подгруппой Применяется во всех возрастных группах	Используется для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимых для правильного звукопроизношения.
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы Применяется во всех возрастных группах	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей Рекомендуется в качестве профилактики болезней опорного свода стопы и опорно-двигательного аппарата.
Психогимнастика	1-2 раза в неделю Применяется во всех возрастных группах	Занятия проводятся по специальным методикам - курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы)
Музыкотерапия	Музыка прослушивается дозированно в течении дня	Используются для снятия напряжения, повышения

	в различных формах работы в зависимости от поставленных целей Применяется во всех возрастных группах	эмоционального настроения, для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон и пр.
Песочная игротерапия	Индивидуальные и групповые игровые сеансы 1-2 раза в неделю в любое свободное время	чтобы избежать неразберихи вокруг «песочницы», нужно предварительно обсудить с детьми порядок работы и установить для них несколько правил

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.