

Методическая разработка на тему:
«Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду»

Инструктор по ФК
Минеева Л.П.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Применительно к ребенку – 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, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОО - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
- коррекция возникающих функциональных отклонений,
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),
- реабилитация соматического состояния здоровья,
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
- витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОО.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- закаливание КГН;
- беседы по валеологии;
- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки-походы.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОО:

- Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;
- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОО» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;
- Практикум для педагогов ДОО «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

Валеологического просвещения родителей - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОО;
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОО с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре

- использование развивающих форм оздоровительной работы.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Современные здоровьесберегающие педагогические технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный

Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, педагоги ДОУ
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Педагоги ДОУ
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др	Для всех возрастных групп Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ

Гимнастика пальчиковая	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Все педагоги ДОУ, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги ДОУ
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.	Педагоги ДОУ
Оздоровительный бег	Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.	Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ

	возраст - 25-30 мин.		
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Психолог, педагоги ДОУ
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Психолог, педагоги ДОУ
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Педагоги ДОУ
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ
Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Педагоги ДОУ, музыкальный руководитель
Технологии	Как специальное занятие 2-4 раза в	Необходимо уделять особое внимание	Педагоги ДОУ,

воздействия цветом	месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста	цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	психолог
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Педагоги ДОУ, психолог
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.	Педагоги ДОУ, психолог

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
- Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
- Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
- Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

Система здоровьесбережения в ДОУ:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;
- Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
- Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
2. Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.
3. Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
5. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

6. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

Список литературы

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”

Сивцова А.М. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.

Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”