Консультация для педагогов

**«Здоровьесберегающие технологии и их практическое применение в ДОУ»**

Инструктор по физкультуре

Николаева Татьяна Николаевна

1 слайд Одним из приоритетных направлений "Программы модернизации российского образования" является оздоровление ребенка – дошкольника, культивирование здорового образа жизни.

2 слайд      Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются:

-гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения);

-детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе);

-тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

В связи с этим в ДОУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально- адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ДОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности в здоровом образе жизни.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

3 слайд      Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка, на всех этапах его обучения и развития.

Здороеьесберегающие 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.

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; валелогической 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 ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

4 слайд      Направления работы по оздоровлению детей в ДОУ:

-комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами;

-рациональная организация двигательной деятельности детей;

-закаливающие мероприятия;

-лечебно-профилактические мероприятия;

-нетрадиционные методики;

-психогигиенические мероприятия;

-реабилитационная и коррекционная работа;

-консультативно-информационная работа.

5 слайд  Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Медико-профилактические – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ:

постоянный контроль осанки;

контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию;

подбор мебели в соответствии с ростом детей;

профилактический прием иммуномодуляторов: оксолиновая мазь для носа;

сбалансированное питание;

вакцинация против гриппа;

потребление фитонцидов (чеснока и лука);

употребление соков и фруктов;

использование очистителей воздуха;

физиотерапия;

ингаляция;

кварцевание групп;

прием поливитаминов.

Физкультурно-оздоровительные – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий –  учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия

ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ:

психодиагностика;

элементы аутотренинга и релаксации;

элементы музыкотерапии;

индивидуальные и подгрупповые занятия в комнате психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;

обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

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

Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;

открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;

активное участие родителей в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ;

оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;

проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

6 слайд      Формы организации здоровьесберегающей работы следующие:

физкультурные занятия

самостоятельная двигательная деятельность детей

подвижные игры

гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая, пальчиковая, для глаз)

двигательно-оздоровительные физкультминутки

физические упражнения после дневного сна

физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами

физкультурные прогулки (в парк, на стадион)

спортивные праздники и физкультурные досуги

оздоровительные процедуры.

7 слайд      Остановимся на некоторых технологиях более подробно.

Стретчинг – специальные упражнения на растягивание,  со среднего

возраста. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

8 слайд      Физкультминутки, динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. 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.

9 слайд      Гимнастика дыхательная и звуковая по А. Стрельниковой – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

10 слайд    Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

11 слайд    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.

12 слайд    Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

13 слайд    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.

14 слайд    Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

15 слайд    Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие – 2раза в неделю в спортивном или музыкальном зале и 1 раз на улице. Ранний возраст – в групповой комнате 10 мин.; младший возраст – 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение и сделать влажную уборку.

Проблемно-игровые  упражнения (игротреннинги и игротералия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

16 слайд    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.

Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы возможно проведение точечного самомассажа. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

17 слайд    Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

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.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

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

18 слайд    Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливанияможно выделить наиболее доступные:

нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;

проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в теплое время года;

ходьба босиком по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);

воздушные ванны в облегченной одежде.

Вывод:  Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.