

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад компенсирующего вида №16 «Ёлочка»
городского округа Ступино
Московской области

Здоровье - сберегающие ТЕХНОЛОГИИ

Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

Януш Корчак.

Из-за того, что ребёнок не может сам позаботиться о своём здоровье, эта задача ложится на взрослых — родителей и педагогов. Самое важное при этом использовать не тот подход, к которому мы, взрослые, привыкли — лечиться по факту возникновения проблем, а проводить профилактику. Именно поэтому речь пойдёт о здоровье - берегающих технологиях по ФГОС.

Обратимся к федеральному государственному стандарту дошкольного образования. Пункт 1.6. гласит, что одна из задач, которую стандарт должен решить — укрепление и охрана здоровья дошкольников, как психического, так и физического. Во ФГОС так же говорится о том, что необходимо оказывать психолого-педагогическую поддержку семье, повышать компетентность родителей в области сохранения и укрепления здоровья детей, оказывая при этом практическую помощь.

Требования государства понятны, поэтому вернёмся непосредственно к здоровью - берегающим технологиям по ФГОС. Важно отметить, что по определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это не только отсутствие болезней и дефектов, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. Отсюда следует, что здоровье - берегающие технологии должны быть комплексом мер, которые учитывают все возможные факторы образовательной среды и направлены на сохранение здоровья ребёнка в полном смысле этого слова и на всех этапах обучения и развития.

Здоровье - берегающие технологии - это:

- организованная совокупность приемов, программ, методов организации процесса образования, которая не причиняет ущерба здоровью детей;
- качественная характеристика педтехнологий по критерию их действия на здоровье участников педпроцесса;
- технологическая база здоровье - берегающей педагогики.

Цель здоровье - сберегающей технологии - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Эта цель достигается путем решения многих задач педагогом в ходе своей деятельности. Воспитатели учат детей культуре здоровья, как следует ухаживать за своим телом, т.е. разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровье - сберегающих технологий:

1. Объединить усилия родителей и педагогического коллектива для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
2. Обучить воспитанников безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в городе и в природных условиях;
3. Создать условия для физического и психического благополучия воспитанников и педагогического коллектива;
4. В доступной форме закладывать базовые знания о пользе занятий физической культурой, необходимости соблюдения гигиенических правил;
5. Развивать двигательные навыки и физические способности детей;
6. Формировать теоретические знания и практические навыки основ безопасности жизнедеятельности;
7. Оказывать поддержку семье в её желании сохранить здоровье ребёнка и привить ему культуру здорового образа жизни.

Виды здоровье - сберегающих технологий:

1. **Технологии стимулирования и сохранения здоровья** включают в себя всевозможные гимнастические упражнения для пальцев, глаз, дыхания, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация.
2. **Технологии, которые обучают ЗОЖ** — гимнастика по утрам, занятия физкультурой, обучающие игры.
3. **Коррекционные** — артикуляционная гимнастика и всевозможные терапии с использованием музыки, сказок, игр, творчества.

Примеры.

Динамические паузы или **физкультминутки** являются одним из самых простых и популярных видов здоровьесберегающих технологий. По сути это перерывы на несколько минут во время занятий с целью сменить вид деятельности и снятия нервного, мышечного или мозгового напряжения.

Когда дети выполняют простые физические упражнения в течение нескольких минут, у них активизируется кровообращение, мышление, создаётся благоприятный эмоциональный фон и повышается интерес к основному виду деятельности. Для этого не требуется ни спортивная форма, ни инвентарь, а время выбирает сам педагог, в зависимости от того, как сильно утомились дети. Отличительная черта динамических пауз в том, что в них можно включать элементы других здоровьесберегающих технологий.

Еще один распространённый вид здоровьесберегающих технологий — **дыхательная гимнастика**. Это комплекс упражнений, целью которых является укрепление общего здоровья ребёнка. Она тренирует дыхательный аппарат, улучшает работу внутренних органов, насыщает организм кислородом и успокаивает.

Важные особенности такого вида гимнастики в том, что она должна быть регулярной, длиться от четырёх до шести минут в хорошо проветренном помещении, а одежда не должна мешать выполнять упражнения. Всё это проходит под контролем педагога, который следит за тем, чтобы упражнения выполнялись правильно.

ФГОС определяет игру как основной вид деятельности дошкольника. Это делает **игротерапию** обязательным видом здоровьесберегающих технологий в детском саду. Она включает в себя разнообразные игры, которые помогают детям стать увереннее в себе, избавиться от страхов, снять эмоциональное напряжение и проявить фантазию. Считается, что игротерапия помогает в борьбе с детскими неврозами.

Примеры инновационных технологий



Су-Джок терапия — самый популярный пример инновационной здоровье - сберегающей технологии. Его автор — корейский профессор Пак Чже Ву, академик IAS (Berlin) и президент Корейского института Су-Джок. Особенность метода — использование специальных массажных мячиков и колечек в различных видах деятельности.

Основан метод на том, что на кистях и стопах человека находятся биоактивные точки, которые соответствуют каждому органу. Их стимуляция помогает избавиться от многих заболеваний и предотвратить их развитие. Эффективность Су-Джок терапии была доказана исследованиями. Она не только безопасна, но и проста в освоении, даже для ребёнка, а эффекта

можно добиться за несколько минут. Инвентарь можно купить в аптеке и использовать его как дома, так и при занятиях с педагогом.

Очень популярна сегодня **степ-аэробика**. Это комплекс развивающих и танцевальных упражнений, которые выполняются с использованием специальных платформ — «степов». Обычно это циклические упражнения малой интенсивности, которые выполняются в течение длительного времени под музыку.

Оздоровительный эффект обусловлен высокой двигательной активностью, которая повышает содержание кислорода в крови и мышцах, улучшает настроение и снимает усталость, подготавливает к физическим нагрузкам. Особенность метода в том, что он укрепляет и развивает все функции организма, повышает работоспособность, вырабатывает гармоничные и красивые движения.

В дошкольном возрасте используется оздоровительная степ-аэробика, целью которой является профилактика и коррекция нарушений, укрепление организма ребёнка.

Существуют и нетрадиционные методы укрепления здоровья, например, **стопотерапия**, у которой существует несколько видов:

- лечебная гимнастика стоп;
- босохождение и упражнения на улице, желательно на природе;
- самомассаж стоп;
- ортопедическая обувь и стельки, супинаторы;
- вибромассаж.

Главные особенности стопотерапии — простота и эффективность. Она помогает в профилактике и коррекции плоскостопия, укрепляет суставы и мышцы стопы. Основывается она на том же принципе, что и Су-Джок терапия и в ней так же используется специальный массажёр — так называемая «дорожка здоровья». Хождение по ней интересно для ребёнка и вызывает положительные эмоции, даёт прилив сил, тонизирует организм.



Главные особенности стопотерапии — простота и эффективность. Она помогает в профилактике и коррекции плоскостопия, укрепляет суставы и мышцы стопы. Основывается она на том же принципе, что и Су-Джок терапия и в ней так же используется специальный массажёр — так называемая «дорожка здоровья». Хожение по ней интересно для ребёнка и вызывает положительные эмоции, даёт прилив сил, тонизирует организм.



Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребёнком, проводится в игровой форме с использованием ярких образов и стихов. Его простота и доступность помогает ребёнку самому нормализовать работу своего организма.

Закаливающие процедуры с использованием солнца, воздуха и воды (стопотерапия — хождение по солевым, ребристым, колючим дорожкам; растирание тела массажной рукавичкой, обливание ног, полоскание зева, хождение босиком, игры в облегчённой одежде, летняя инсоляция на прогулке до 11 ч. утра.)

Активный отдых предусматривает использование двигательных навыков и умений, которыми дети уже прочно овладели.

Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика-упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти).

Логоритмические упражнения— это коррекция речи и движения, проводятся как на утренней гимнастике, так и на физкультурных занятиях.

Сказкотерапия используется для психотерапевтической развивающей работы.

Цветотерапия так же регулирует психоэмоциональное состояние детей, используют для формирования стоп ноги, внимания, сосредоточенности, релаксации. Такие игры как: «Дорожка здоровья», «Сухой дождь» -атласные ленточки семи цветов, «Цветные островки»-индивидуальные коврики «тёплых» и «холодных» цветов. Здоровье-это состояние, при котором у человека гармония как физических процессов, так и адаптация к различным факторам внешней среды.

Организация здоровье - сберегающей среды.

Для организации двигательной развивающей среды необходимы:

1. Зал для физкультуры со спортивными снарядами.
2. Спортивная площадка с беговой дорожкой, ямой с песком для прыжков и полосой препятствий, для проведения занятий на свежем воздухе.
3. Спортивные уголки в группе с набором тренажёров, которые помогут снять напряжение во время умственных занятий.
4. Подручные тренажёры небольшого размера, например, шарики Су-Джок.
5. Уголки отдыха.
6. Медкабинет с различным физиотерапевтическим оборудованием для профилактики простудных и инфекционных заболеваний.
7. Кабинет психолога, где с детьми будут проходить занятия и тренинги.

Желательно, чтобы каждая группа имела свою тетрадь здоровья, куда будут заноситься результаты работы, а для каждого дошкольника была своя карта, в которой будут записаны его личные результаты.

Суть большей части технологий понятна из названия. Их общая цель — укрепление и сохранение здоровья детей, что всегда упрощает процесс обучения и воспитания, делает его эффективнее. Важно, чтобы участие в этом принимали не только педагоги и дети, но и их родители. Только так можно добиться максимального результата.

Принципы здоровье - сберегающих технологий:

- «Не навреди!»;
- Сознательность и активность;
- Оптимальный двигательный режим;
- Рациональное питание;
- Закаливание и – личная гигиена;
- Положительные эмоции;
- Социальное благополучие.

Компоненты здоровье - сберегающих программ:

Существует десять золотых правил здоровье - сбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!

8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10. Желайте себе и окружающим только добра!

Таким образом, здоровье - берегающие технологии являются той системой, которая проводит обучение дошкольников ЗОЖ, без ущерба для их здоровья.

Средства здоровье - берегающих технологий.

Для достижения целей здоровье - берегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

– средства двигательной направленности;

– оздоровительные силы природы;

– гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровье - берегающих образовательных технологий обучения.

Это — движение; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровье - берегающих образовательных технологий обучения.

Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровье - берегающих образовательных технологий обучения, содействующим

укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся:

выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;

личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.);

проветривание и влажная уборка помещений;

соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна;

привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т. д. обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), организация порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций;

ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Для реализации здоровье - сберегающих технологий в детском саду должны быть созданы следующие условия:

– условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития, а именно спортивные площадки, оборудован тренажерный уголок и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка ;

– в каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием;

– для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста;

– в каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровье - сбережение детей, дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

– необходимо осуществлять профилактику простудных заболеваний; проводить закаливающие процедуры; ежедневно проводить гимнастику

после дневного сна, которая включает в себя босо -хождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;

проводить упражнения на свежем воздухе в разные периоды года

Реализация поставленных целей на практике:

Динамические паузы. Организует и проводит воспитатель во время занятий, 2-5 минут. Сюда входят элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Правильное дыхание помогает избежать гайморита, астмы, невротозов, избавляет от насморка, головной боли, простуды, расстройства ЖКТ, сна, помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления.

Чтобы дыхание было полноценным, должны быть соблюдены следующие правила:

- Дышать нужно только через нос, ритмично и равномерно;
- Стараться наполнять легкие воздухом по максимуму на вдохе, а на выдохе максимально выдыхать;
- Занятия должны быть прекращены при возникновении малейшего дискомфорта;
- Дыхательная гимнастика должна проходить в хорошо проветренном помещении, в доброжелательной обстановке;
- Комплекс упражнений воспитанники должны осваивать постепенно. Через каждую неделю прибавляется по одному упражнению.

Систематическое проведение физкультминуток способствует улучшению психоэмоционального состояния, меняет отношение к себе и своему здоровью в лучшую сторону.

Физкультминутки может проводить кто-то из детей.

Подвижные и спортивные игры. Проводить их должны воспитатели или руководитель физического воспитания. Используются в качестве физкультурного занятия в спортзале, в игровой комнате или на прогулке.

Релаксация. Проводит руководитель физвоспитания, психолог или воспитатели в любом подходящем помещении. Подходит для всех возрастных групп. Рекомендуется использование во время проведения релаксации спокойной классической музыки (Рахманинов, Чайковский, звуки природы).

Пальчиковая гимнастика. Рекомендована с младшего возраста с подгруппой, либо индивидуально. Проводит гимнастику логопед или воспитатель. Полезна абсолютно всем детям, но особенно необходима тем, у кого наблюдаются проблемы в развитии речи. Такую гимнастику можно проводить в любое время, в том числе во время занятий.

Гимнастика для глаз. Должна проводиться ежедневно, по 3-5 минут, в любое свободное время, на занятиях. Снимает зрительную нагрузку.

Дыхательная гимнастика. Внедряется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физкультминутках, во время занятий, а также после сна - во время общей гимнастики.

Бодрящая гимнастика. Организуется и проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 минут. Свободная форма проведения: обширное умывание, упражнения на кроватках; ходьба по рельефным дощечкам. Проводит воспитатель.

Гимнастика ортопедическая и корригирующая. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводит физкультурный работник или воспитатель.

Физкультурные занятия. Должны проходить в хорошо проветренном помещении, 2-3 раза в неделю, в спортзале. Младший возраст - 15-20 минут, средний - 20-25 минут, старший возраст - 25-30 минут. Проводить должны руководитель физкультуры или воспитатели.



Проблемно-игровые ситуации. Организуются в свободное время, можно во второй половине дня. Строго время не фиксируется, проводятся занятия в зависимости от поставленных педагогом задач. Занятие можно организовать даже незаметно для детей, педагог включается в игровую деятельность.

Целенаправленное формирование элементарных основ психической саморегуляции детей 5-летнего возраста может быть достигнуто через сюжетно-ролевые игры, подвижные игры и физкультминутки.

Коммуникативные игры "Познаю себя" Е.В. Харлмановой и М.В. Карепановой. Один раз в неделю по 30 минут, начиная со старшего возраста. Сюда входят этюды, беседы и игры разного уровня подвижности, занятия рисованием, которые способствуют быстрой адаптации детей в коллективе. Проводит психолог.

Занятия из серии "Здоровье" для детей и родителей в качестве познавательного развития. Один раз в неделю по 30 минут. Проводят во второй половине дня, начиная со старшего возраста. Организуют и проводят воспитатели.

Самомассаж. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо во время физкультминуток с целью профилактики простудных заболеваний.

Психогимнастика. Проводит психолог. Один раз в неделю, начиная со старшего возраста по 25-30 минут.

Технология воздействия сказкой. Сказка - это зеркало, которое отражает настоящий мир через призму личного восприятия. В ней может быть все, чего не может быть в жизни. На занятиях по сказкотерапии с ребятами можно создавать словесные образы. Вспоминая старые образы и придумывая новые, дети расширяют свой образный репертуар, внутренний мир ребенка становится богаче. Это настоящий шанс понять и принять себя и мир, измениться в нужном направлении и повысить самооценку.

Так как чувства существуют положительные и отрицательные, то и образы у детей возникают и радостные, и пугающие. Одна из важнейших целей занятий - отрицательные образы преобразовать в положительные. Чтобы мир ребенка стал красивым и радостным. Спокойное состояние нервной системы дает ребенку здоровье.

Сказку может рассказывать взрослый или это может быть групповое рассказывание, когда рассказчик не один человек, а группа детей.

Технологии музыкального воздействия. Реализуются в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Применяются с целью снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и т.д. Занятия могут проводить воспитатель и музыкальный руководитель.

Дополнительно используются методы закаливания:

- Умывание водой после дневного сна;

- Полоскание рта и полоскание горла отварами трав (ромашка, шалфей, календула), которые обладают антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей, либо раствором морской соли. Проводиться должно ежедневно после обеда, в течение 2 недель поочередно;
- Хождение босиком вместе с воздушными ваннами может проводиться на физкультурных занятиях и после дневного сна.

В здоровый образ жизни входит адекватная физическая активность, личная гигиена, рациональное питание, здоровый психологический климат в семье, школе, детском саду, внимательное отношение к личному здоровью, отсутствие вредных привычек.

Здоровье сберегающие технологии, которые применяются в работе с родителями

- Консультации с родителями, беседы, рекомендации по поводу профилактики болезней, пользе дополнительных прогулок и занятий в спортивных секциях, по поводу соблюдения личной гигиены;
- Также ответить на все эти вопросы можно на родительских собраниях;
- Оформления папок-передвижек;
- Личный пример педагога;
- Нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы;
- Анкетирование;
- Совместные акции: дни здоровья, спортивные праздники;
- Буклеты, памятки из серии "Пальчиковая гимнастика", "Как правильно закалывать ребенка?";
- Дни открытых дверей;
- Обучение родителей методам оздоровления детей (практикумы, тренинги);
- Выпуск газеты ДООУ и т.д.

Создание условий здоровьесберегающего воспитания дошкольников подразумевает:

- Организацию деятельности детей в игровой форме;
- Организацию культуротворчества дошкольников;
- Построение педагогического процесса в образе модели культуры;
- Снабжение деятельности детей игрушками, оборудованием, играми, пособиями.

Эта вся работа должна проводиться комплексно, на протяжении всего дня. В этой работе должны участвовать и педагогические, и медицинские работники: педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.

Родители - главные воспитатели ребенка. От того, как организован режим дня ребенка, сколько внимания родители уделяют здоровью ребенка, зависит его настроение, психологический комфорт. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, может или поддерживать

ежедневно дома, и закрепляться, либо не находить поддержку, тогда информация, полученная ребенком, будет для него тягостной и лишней.

Итак, забота о здоровье - одна из самых важных задач каждого человека. Здоровье среди всех благ на Земле - самый ценный дар, который невозможно ничем заменить, но люди о нем не заботятся так, как это необходимо. Важно понимать, что забота о детском здоровье сегодня - это полноценный трудовой потенциал всей нашей страны в ближайшем будущем.

Педагоги, врачи, родители, все хотят, чтобы наши дети учились хорошо, становились с каждым годом сильнее, выросли и выходили в большую жизнь людьми не просто знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье - бесценный дар!

Заключение.

Для создания целостной системы двигательной активности детей очень важным является организация двигательной развивающей среды. В нашем дошкольном учреждении оборудован спортивный зал, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, которое повышает интерес к физической культуре, развивают жизненно — важные качества, увеличивают эффективность образовательной деятельности. Приемы здоровьесберегающих технологий широко используются педагогами нашего дошкольного учреждения в разных формах организации педагогического процесса: в организованной образовательной деятельности, на прогулке, в режимных моментах, в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.

Ежедневно с детьми проводят утреннюю гимнастику, которая способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма, развитию моторики формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия. В детском саду ведется кружковая работа по обучению детей ходьбе на лыжах. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе.

Для этого в нашем детском саду имеется мини-стадион на территории ДОО со спортивно — игровым оборудованием. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы физкультурные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей и их интересы. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия, физкультурное оборудование размещено так, чтобы оно было доступно детям.

Литература:

1. Ахутина Т. В. Здоровье - берегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
2. Ковалько В. И. Здоровье - берегающие технологии. — М.: ВАКО, 2007.
3. Здоровье - берегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. — М., 2002.
4. Сухарев А. Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
5. “Использование здоровье - берегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А. М. Сивцова //Методист. — 2007.
6. Смирнов Н. К. “Здоровье - берегающие образовательные технологии в работе педагога”.