

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 «Тополек»

**«Значение и применение
здоровьесберегающих технологий в ДОУ»
(методические рекомендации для воспитателей)**

Выполнила ст. воспитатель
Арефьева Т. В.

2016 г.

Значение и применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ

(методические рекомендации для воспитателей)

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. 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. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех лапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий - объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное - самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? 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 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.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- Создавать психологически комфортную среду в группах;
- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка)
- Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального

функционирования;

- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

Интеграция областей: здоровье, познание, коммуникация, социализация, художественное творчество, безопасность.

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.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, игровая оздоровительная гимнастика).

2. Технологии обучения здорового образа жизни (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, самомассаж, активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»), точечный массаж).

3. Технологии коррекционные (артикуляционная гимнастика, психогимнастика, фонетическая ритмика, цветотерапия, арттерапия, сказкотерапия).

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя. Являясь участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

– **Ритмопластика** проводится 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Во время занятия у детей развивается музыкальный слух, чувство

ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка.

– **Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

– **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.

– **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

– **Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

– **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

– **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.

– **Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кровати на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей каждым родителем был изготовлен коврик- дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно

массажируем ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат суставов, защищая организм в целом.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в нашей группе - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей.

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение 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. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая пороги «взрослой жизни» не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

– **Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

– **Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

– **Серии игровых записи «Азбука здоровья».** Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Мною разработана система валеологического воспитания дошкольников и формирования представлений детей о здоровом образе жизни. Внедрение разработанных занятий с применением нетрадиционных методов и приёмов позволило повысить интерес ребёнка к получению валеологических знаний, увлечь игровым сюжетом и необычным содержанием. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

– **Самомассаж.** самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную

деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

– **Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник,

музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Коррекционные технологии:

– **Артикуляционная гимнастика** - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми проводит логопед.

– **Технологии музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помню об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная

музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или-в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как ,расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

– **Сказкотерапии** используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе чаще использую авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читаю, по и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность. а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образ жизни.