Автономная Некомерческая Организация

Детский сад «Сказочная Страна» г Челябинск

Статья на тему:

«Технологии, сберегающие здоровье в детском саду»

Подготовила

воспитатель второй младшей группы :

Подлеснова Татьяна Сергеевна

Челябинск

2018

**«Технологии, сберегающие здоровье в детском саду»**

*«Прежде чем сделать ребенка умным,*

*сделай его здоровым и крепким»*

*Жан — Жак Руссо*

 Сохранение и укрепление здоровья ребенка — государственный приоритет в образовании. Поэтому важным и актуальным является создание в каждом образовательном учреждении здоровьесберегающей среды.

   Дошкольный возраст – благоприятный период для выработки привычек здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении.

Здоровье ребенка зависит от того, насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения.

Создание комфортных здоровьесберегаюших условий — одна из главных задач современного образования. При этом здоровьеберегающими условиями являются условия, которые обеспечивают индивидуальный и дифференцированный подход к ребенку в педагогическом процессе с учетом его возрастных, психических возможностей, уровня развития здоровья.

 Цель нашей работы обеспечение здоровьесберегающей   среды в ДОУ – это формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе сознания.

Задачи:

– создать условия для правильного физического развития ребенка;

 -обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сензитивных для развития определенных двигательных умений периодов;

– Формировать навыки здорового образа жизни;

– Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

 – Воспитывать потребности в здоровом образе жизни;

– Привлекать родителей к решению поставленных задач.

   Создание образовательной среды является важнейшим условием реализации здоровьесберегающих технологий.

Стремление к достижению высоких образовательных результатов заключается во введении здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, в формировании здорового образа жизни, осуществлении мониторинга показателей индивидуального развития, прогнозировании вероятных изменений в состоянии здоровья детей и проведении соответствующих коррекционных мероприятий с целью обеспечения успешной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса. Эффективность образования напрямую зависит от состояния здоровья дошкольников и полноценная реализация здоровьесберегающих программ в образовании – это, прежде всего, совместная, однонаправленная работа медиков, педагогов и родителей.

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

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья;

2.Технологии обучения ЗОЖ;

3.Коррекционные технологии.

Рассмотрим их направления по обеспечению здоровьесберегающих технологий**.**

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

Динамические паузы проводятся во время непосредственной образовательной деятельности. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой  и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — малой, со средней степенью подвижности.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно.

Гимнастика для глаз проводится  в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

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.

* Комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», хождение босиком, полоскание горла солевым раствором (максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика после сна);
* профилактика плоскостопия и осанки;
* организация рационального питания;
* медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
* соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

Утренняя гимнастика проводится ежедневно. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия три раза в неделю. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

    Педагоги активно включают в свою деятельность цикл занятий «Познай себя», на которых параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности.

**Коррекционные технологии:**

* артикуляционная гимнастика — упражнения для тренировки органов артикуляции, необходимые для правильного звукопроизношения ;
* технология музыкального воздействия. Она влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния.

Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы.

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

Семья и детский сад  связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи,  используем разнообразные формы работы: открытые мероприятия с детьми для родителей, педагогические беседы  на  родительских  собраниях, консультации, анкетирование,  дни открытых дверей, участие родителей в подготовке и проведении праздников и  развлечений. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы,  с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

    В ДОУ имеется спортивный зал, оборудованный,  физкультурным оборудованием для занятий с учётом современных требований, возрастных, индивидуальных, половых особенностей воспитанников, состояния их здоровья.

    Перечень физкультурного оборудования включает в себя:  гимнастические стенки, приставные лестницы и наклонные доски, гимнастические скамейки, гимнастические маты, разновысокие дуги для подлезания, доски ребристые, обручи, палки гимнастические, скакалки, разноцветные флажки и ленты, мячи набивные, мячи резиновые (три вида), баскетбольные кольца, волейбольная сетка, бадминтонные ракетки и воланы, кольцебросы, кегли, вертикальные и горизонтальные мишени.

   Предметно-развивающая среда на территории ДОУ также организована с учётом необходимости сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Педагогами нашего учреждения уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. Прежде всего на территории ДОУ и на участках групп выделено единое пространство физического развития, которое объединяет зоны, в наибольшей степени стимулирующие двигательную активность детей: сюда включаются специально выделенные зоны подвижных и спортивных игр на участках.

На участке ДОУ имеется спортивная площадка, оборудованная ямой с песком для прыжков, а также оформлено разнообразное спортивное  оборудование, имеется волейбольная  площадка.

 Во всех группах ДОУ  имеются физкультурные зоны, для организации   двигательной активности детей, которые оснащены  оборудованием  для овладения навыками, приобретаемыми на занятиях по физическому воспитанию.  Для овладения детьми прыжков в зоне двигательной активности имеются скакалки, подвешенная к потолку  ленты  в группе раннего возраста; для овладения катания, бросания, ловли, метания – мячи разных размеров, кегли, кольцебросы; для овладения навыками лазания в группе раннего возраста № 3 имеется шведская стенка, для  ползания – гимнастические дуги,  обручи; для овладения равновесия – мягкие дорожки, веревочки.

 Для совершенствования физических качеств в группах используется нетрадиционное оборудование. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, развития равновесия используются различные дорожки, косички; для подлезания – дуги. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для организации подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия.

 Все физкультурное оборудование доступно для детей. Для того чтобы предметно-развивающая среда побуждала ребёнка к новой двигательной активности, способствовала укреплению его здоровья, она должна изменятся, т.е. быть мобильной. Все имеющиеся в группах пособия и материалы всегда находятся в распоряжении детей.

   Таким образом, создание такой здоровьесберегающей психологически безопасной развивающей среды — это процесс, который требует четкого осознания всеми участниками образовательного процесса значимости всех компонентов и условий в ходе его реализации.

Список литературы:

1 Марина Горбатова: Оздоровительная работа в ДОО. Нормативно-правовое сопровождение, организационные и профилактические мероприятия. ФГОС ДО 2017

2 Попова, Горбатенко, Кардаильская: Физкультурно-оздоровительная работа в ДО. 2017

3 Марина Горбатова: Оздоровительная работа в ДОУ. Нормативно-правовые документы, рекомендации 2013

# 4 Елена Сулим: Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. ФГОС ДО 2016