

1. Здоровьесберегающие технологии как основа развития детей старшего дошкольного возраста

Автор: воспитатель МБДОУ «Детский сад №18»

Соколова Татьяна Геннадьевна

Одна из основных потребностей человека - это потребность в здоровье. Здоровье - одна из самых больших жизненных ценностей. Здоровье позволяет человеку без помех учиться, трудиться, заниматься любимым делом и активно отдыхать. Выделяется несколько **компонентов здоровья:**

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Цель здоровьесберегающих технологий:

1. Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание здоровьесберегающей культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, здоровьесберегающей компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

2. Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Виды технологий:

1) Медико-профилактические технологии. Задачи: сохранение и приумножение здоровья детей под руководством *медицинского персонала* ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

2) Физкультурно-оздоровительные технологии. Задачи направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка:

- развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

3) Образовательные технологии. Задачи: 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, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской самопомощи и помощи.

4) Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка. Задачи: обеспечивают психическое и социальное здоровье дошкольника.

В ходе работы достигаются следующие результаты в отношении детей:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;

3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей; гарантия безопасности занятий;

4. Снижение уровня заболеваемости детей;

5. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;

6. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

В отношении педагогов - повышение профессиональной компетентности:

1. знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей;

2. использование в работе диагностических данных о ребенке;

3. создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка;

4. ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей;

5. систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

Таким образом, развитие навыков здорового образа жизни, безопасности происходит не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения.

2. Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОО

2.1. Организация воспитательно-образовательного процесса с применением здоровьесберегающих технологий

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

- Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
- Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

Остановлюсь на конкретных формах и приемах работы с детьми по здоровьесбережению (психолого-педагогических технологиях). В нашем детском саду используется система здоровьесберегающих технологий:



Рассмотрим их подробнее.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

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.

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.

Пальчиковая гимнастика – 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).

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.

Дыхательная гимнастика – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо обеспечить проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего дошкольного 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 (включены в сетку занятий в качестве познавательного развития).

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

Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика - отработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения. Проводится по рекомендациям логопеда ежедневно.

Логоритмика – направлена на совершенствование речи детей, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем пространстве, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Ежедневное выполнение различных по своему характеру логоритмических упражнений (утренняя дыхательно-голосовая зарядка с движением, упражнения на расслабление, пение гласных звуков с движением и т.д.) приучает детей к оздоровительному режиму.

Технологии воздействия цветом. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Итак, используемые **в комплексе** здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.