

## **Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении.**

Тема здоровья актуальна во все времена. Здоровье - это достояние всего общества, которое нельзя оценить. При встрече или прощании мы желаем друг другу здоровья, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. В этом отношении очень важна пора дошкольного детства, когда закладывается « фундамент » общего развития. Именно в этот период нужно постараться обеспечить полноценное физическое, психическое и нравственное развитие, из которых и состоит собственно здоровье.

К сожалению, здоровье детей дошкольного возраста с каждым годом катастрофически ухудшается. К моменту поступления в школу, большинство детей имеют те или иные проблемы со здоровьем. Таким образом, встает вопрос о необходимости изучения современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья.

В последнее время мы все чаще слышим термин « здоровьесберегающие образовательные технологии ». Что же это такое? Вот одно из определений этого понятия:

« Это целостная система воспитательно - оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

Схематично это можно представить как взаимодействие « ребенок – родители », « ребенок – педагоги », « ребенок – доктор ». Значимые взрослые – родители, педагоги, медики, психологи – также общаются между собой в целях сохранения и укрепления здоровья ребенка ».

Существует градация факторов, влияющих на здоровье человека в процентном отношении.

- Наследственность определяют здоровье на 20%.
- Условия внешней среды (природные и социальные) - на 20%.
- Деятельность системы здравоохранения – на 10%.
- Образ жизни человека – на 50%

И ученые, и практики занимаются проблемой здоровья населения. Эти же вопросы волнуют и педагогов практиков дошкольных учреждений.

Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании?

Это обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и развития у него осознанного отношения к своему здоровью, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-гигиенические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

Какие составляющие элементы входят в физкультурно-оздоровительные технологии?

- развитие физических качеств, двигательной активности
- становление физической культуры дошкольников,
- дыхательная гимнастика,

- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса:

1. Физкультурные занятия - это организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и один раз на прогулке.
2. Утренняя гимнастика - это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей
3. Подвижные и спортивные игры - это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических напряжений.
4. Пальчиковая гимнастика - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук
5. Артикуляционная гимнастика - это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.
6. Гимнастика для глаз - это упражнения для снятия глазного напряжения.
7. Двигательно-оздоровительные физкультминутки - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.
8. Бодрящая гимнастика - это переход от сна к бодрствованию через движения.
9. Корректирующая гимнастика - это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.
10. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.
11. Физкультурные прогулки.
12. Физкультурные досуги
13. Спортивные праздники

Обеспечением эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе.

Главными воспитателями ребёнка являются родители. От того, как организован режим дня ребёнка в семье, какое внимание уделяют родители здоровью ребёнка, какой образ жизни ведут родители ребёнка зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребёнка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить ежедневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребёнка.

## Современные технологии

№ п/п	Технология	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья.</b>				
1	СТРЕТЧИНГ	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин.	Со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.	Руководитель физ. воспитания.
2	РИТМОПЛАСТИКА	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин.	со среднего возраста. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.	Руководитель физ. воспитания, муз. руководитель, педагоги ДОУ.
3	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.	Педагоги ДОУ.
4	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания.
5	РЕЛАКСАЦИЯ	После физ. нагрузки.	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания

			технологии. Для всех возрастных групп Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.	, психолог.
<b>Технологии эстетической направленности</b>				
1	ГИМНАСТИКА ПАЛЬЧИКОВАЯ	Ежедневно, в любой удобный отрезок времени.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Педагоги ДОУ.
2	ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время	В зависимости от интенсивности зрительной нагрузки можно использовать с младшего возраста Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Педагоги ДОУ.
3	ГИМНАСТИКА ДЫХАТЕЛЬНАЯ	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	Педагоги ДОУ.
4	ГИМНАСТИКА БОДРЯЩАЯ	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.	Педагоги ДОУ.
5	ГИМНАСТИКА КОРРИГИРУЮЩАЯ	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания .
6	ГИМНАСТИКА	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики	Педагоги ДОУ, руководите

	ОРТПЕДИЧЕСКАЯ		болезней опорного свода стопы.	ль физ. воспитания .
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>				
1	ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ	3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания .
2	ИГРОТРЕНИНГ И ИГРОТЕРАПИЯ	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом.	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.	Педагоги ДОУ, психолог.
3	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.	Педагоги ДОУ, психолог.
4	Занятия из серии «ЗДОРОВЬЕ»	1 раз в неделю по 30 мин.	Со ст. возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.	Педагоги ДОУ.
5	САМОМАССАЖ	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Педагоги ДОУ, руководитель физ. воспитания , ст. мед. сестра.
6		Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми	Педагоги ДОУ, руководитель

	ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ	периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста.	простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. <u>Используется наглядный материал.</u>	ль физ. воспитания, ст. мед. сестра.
7	БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ (БОС)	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении	Рекомендуется со старшего возраста. Необходимо соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников.	Педагог-валеолог, специально обученный педагог.