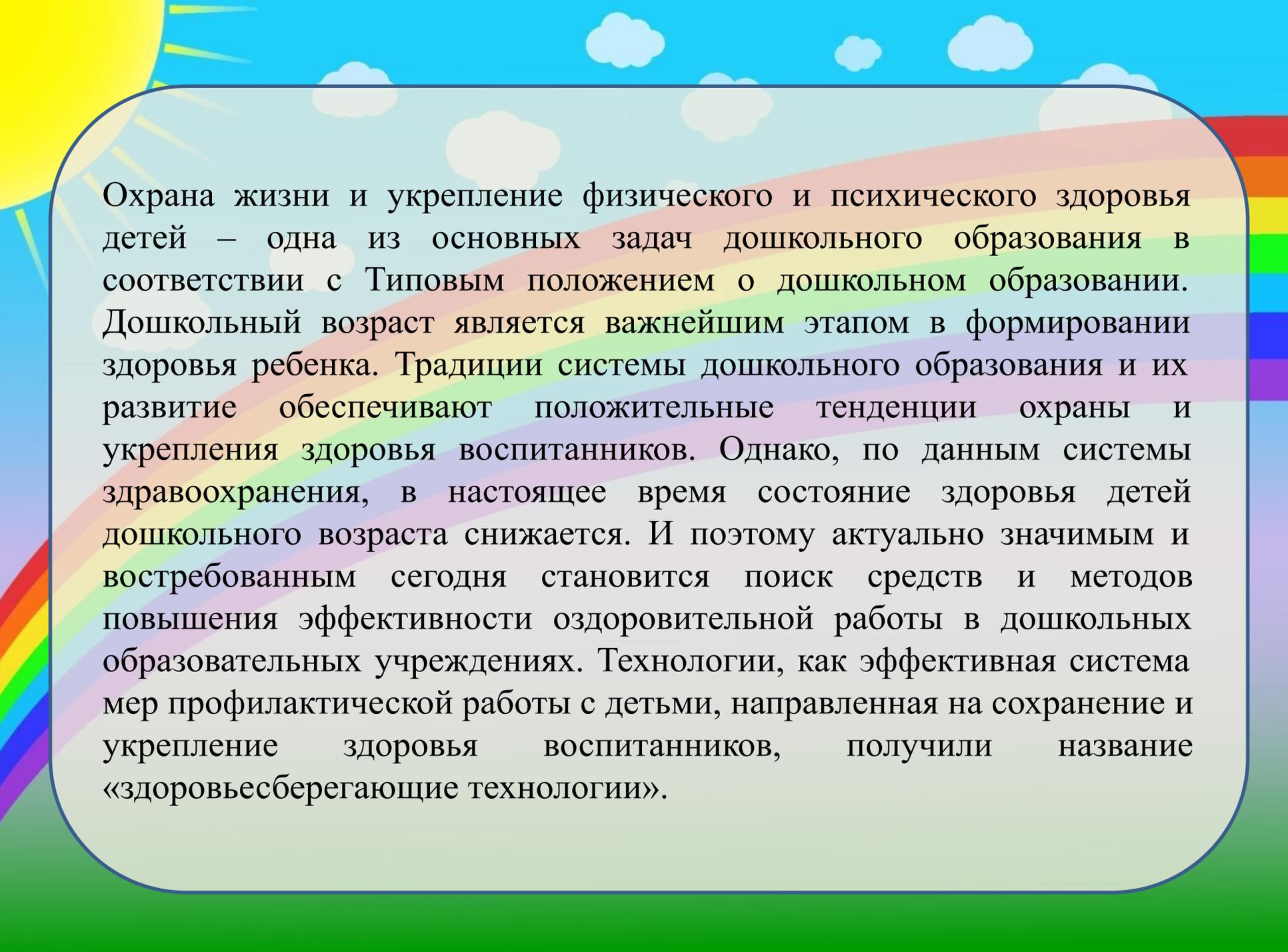


**«Здоровьесберегающие технологии  
в физическом развитии детей»**



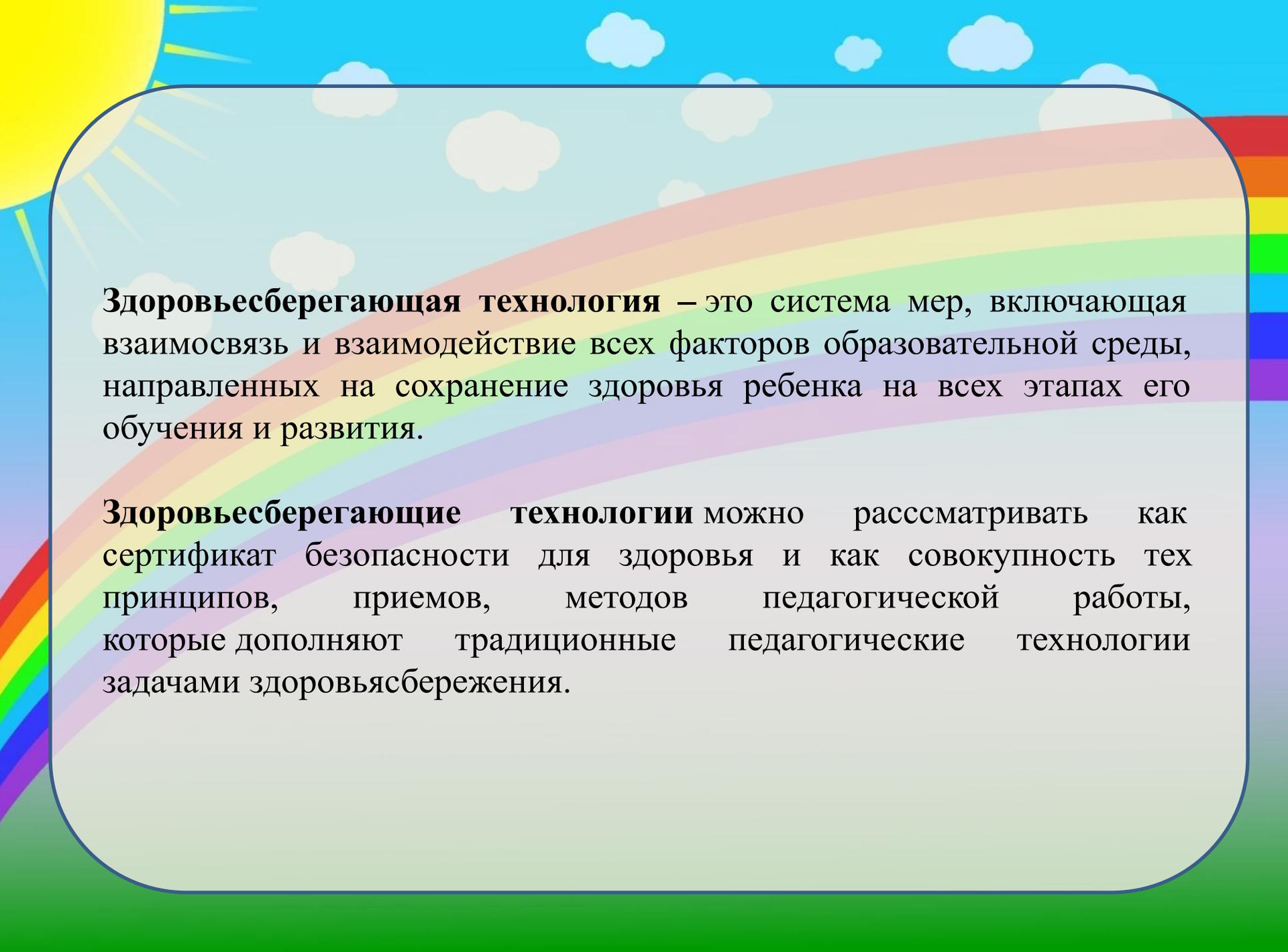
Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования в соответствии с Типовым положением о дошкольном образовании. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативными документами:

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании».
4. Концепция модернизации российского образования на период до 2012г.
5. Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
6. Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей»
7. Закона РФ «Об образовании», ст.51. «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников»
8. Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении ФГОС ДО» п.1.6, п. 2.6.

# Понятие «технология» и «здоровьесберегающие технологии»

<b>Здоровье</b>	<b>Технология</b>
<p>Нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма. (Толковый словарь Ушакова).</p>	<p>Инструмент профессиональной деятельности педагога, имеющий выраженную этапность, включает в себя набор определенных профессиональных действий, на каждом этапе которого позволяет педагогу предвидеть промежуточные и итоговые результаты педагогической деятельности.</p>
<p>Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.</p>	



**Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Здоровьесберегающие технологии** можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

# Цель здоровьесберегающих технологий

- ❖ Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.
- ❖ Применительно ко взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей

# Классификация здоровьесберегающих технологий

1. Медико-профилактические.
2. Физкультурно-оздоровительные, приобщение детей к здоровому образу жизни.
3. Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.
4. Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов ДОО.
5. Валеологическое просвещение родителей .

# Физкультурно-оздоровительные технологии

Направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

- 
- ❖ Утренняя гимнастика
  - ❖ Гимнастика для глаз
  - ❖ Пальчиковая гимнастика
  - ❖ Динамическая гимнастика
  - ❖ Дыхательная гимнастика
  - ❖ Бодрящая гимнастика
  - ❖ Динамическая пауза
  - ❖ Массаж и самомассаж
  - ❖ Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
  - ❖ Двигательные оздоровительные физминутки
  - ❖ Самостоятельная двигательная деятельность детей
  - ❖ Валеологическое развитие
  - ❖ Подвижные и спортивные игры
  - ❖ Физическая культура

Педагогические	Здоровьесберегающие	Технологии
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none"><li>- Стретчинг</li><li>- Динамические паузы</li><li>- Подвижные и спортивные игры</li><li>- Релаксация</li><li>- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др)</li><li>- Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Физкультурные занятия</li><li>- Проблемно-игровые : игротренинги, игро- терапия</li><li>- Коммуникативные игры</li><li>- Серия занятий «Уроки здоровья»</li><li>- Точечный самомассаж</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Технологии музыкального воздействия</li><li>- Арт-терапия</li><li>- Сказкотерапия</li><li>- Технологии воздействия цветом</li><li>- Психогимнастика</li><li>- Фонетическая ритмика</li></ul>

## Технологии сохранения и стимулирования здоровья

**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 специальные упражнения под музыку. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием..

**Динамические паузы** – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются 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.

**Релаксация** – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы..

**Гимнастика пальчиковая** – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются 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. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.

**Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Динамическая гимнастика** – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

**Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей..

**Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

## **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Физкультурное занятие** – 2-3 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. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение..

**Проблемно-игровые** игротренинги, игротерапия – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности..

**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..

**Занятия из серии «Уроки здоровья»** -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в качестве познавательного развития.

**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.

**Точечный массаж.** Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал.

## **Коррекционные технологии**

**Технологии музыкального воздействия** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

**Сказкотерапия** – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

**Психогимнастика** – 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

**Фонетическая ритмика** – 2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях.



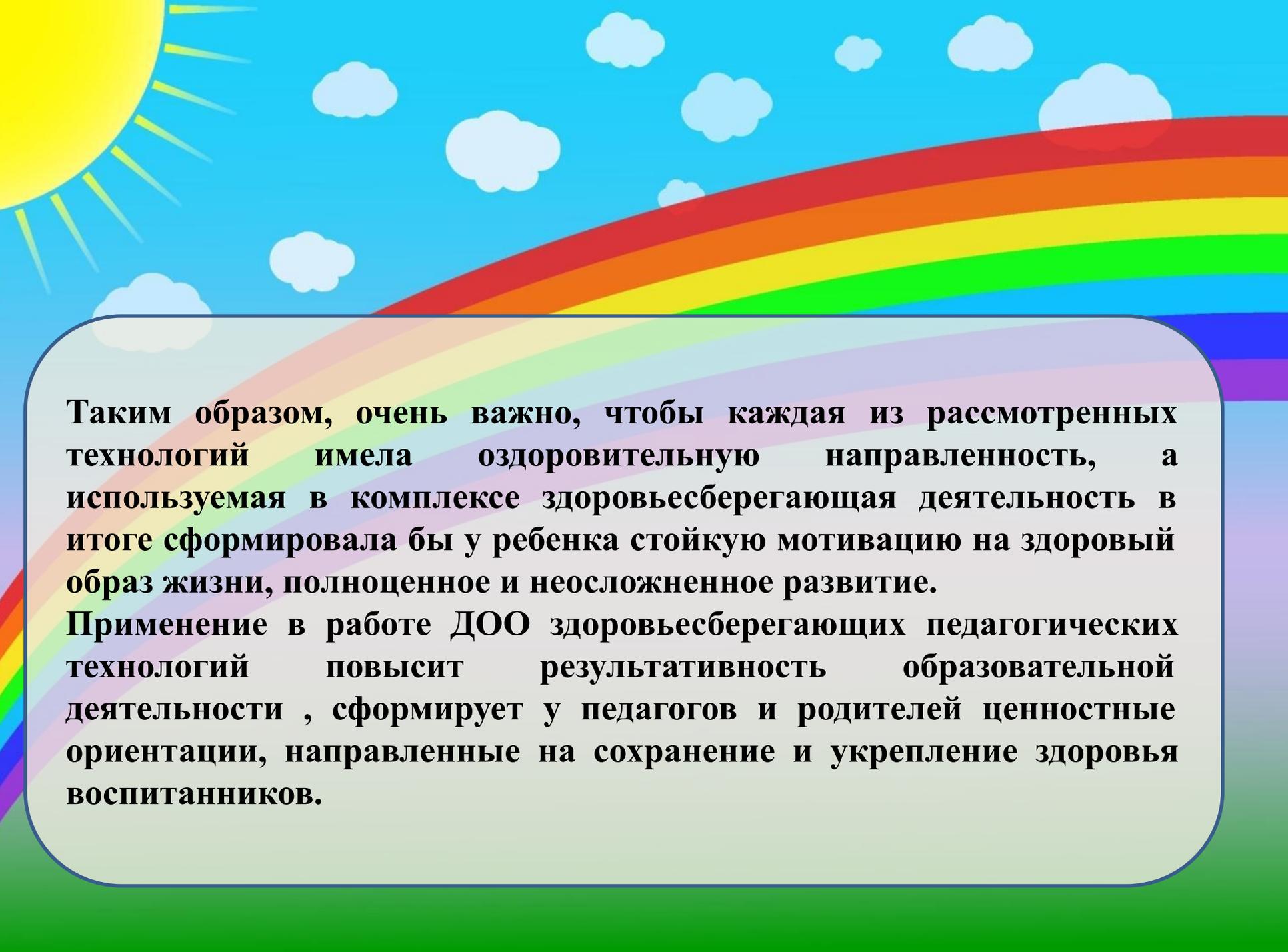
# Здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов ДОО

Технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов в том числе культуры профессионального здоровья, развития потребностей здорового образа жизни



# Валеологическое просвещение родителей

- ❖ Папки-передвижки
- ❖ Круглые столы по вопросам
- ❖ Беседы
- ❖ Нетрадиционные формы работы с родителями (экскурсии)
- ❖ Практические показы (практикум)
- ❖ Личный пример педагога



**Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.**

**Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность образовательной деятельности, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.**