

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №34» Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края

**Методические рекомендации по использованию
педагогической технологии
«Здоровьесберегающие технологии»
в дошкольном образовании**

Подготовила старший
воспитатель Иващенко Т. Г.

Пос. Передовой

2024 год

Здоровьесберегающие технологии

в детском саду

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ). Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей! Прежде чем мы начнем говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие "технология".

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

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.

Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога.

Цель: конкретизация в представлении педагогов понятий: "технология", "здоровьесберегающие технологии", "здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании" классификация форм воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в области здоровьесберегающих технологий по доминирующим целям и решаемым задачам.

ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:

- а) сохранить здоровье детей;
- б) создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- в) обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ:

1. Лечебно-профилактическое (фито- витаминотерапия; прием настоек и отваров растений-адаптогенов в соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий для детей).
2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов).
3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.).
4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберечь, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни)

Этапы работы:

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.

2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДУУ.

Использование в режиме дня:

- отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей;
- различных оздоровительных режимов (на время каникул; в летний период);
- комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по "дорожкам здоровья", профилактика плоскостопия; хождение босиком, "топтанье" в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);

физкультурных занятий всех типов;

оптимального двигательного режима. Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия) мы включаем в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики:

а) пятиминутки здоровья;

б) двигательные перемены между занятиями;

в) проведение дней здоровья;

г) физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице;

д) занятия ЛФК;

3. Взаимодействие ДУУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе должны работать рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения.

4. Конечные результаты:

- формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников;
- внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ и семье;
- формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;
- обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей;
- улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика: точечный массаж, комплексы по профилактике плоскостопия, дыхательная гимнастика. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин), прогулки - динамический час.

Закаливание: сон без маек, ходьба босиком, полоскание полости рта, обширное умывание, рижский метод закаливания (топтанье по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта травяными настоями).

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ: чесночно – лимонный напиток, лук, чеснок.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

1. Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения.
2. Рациональную не перегревающую одежду детей.
3. Соблюдение режима прогулок во все времена года.
4. Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Применение здоровьесберегающей технологии в практике.

Упражнение 1. «Подуем» (по методике Толкачёва Б. С.) подг. группа.

Цель: совершенствовать дыхательную функцию малышей.

Ход занятия.

Дети выполняют в соответствии с текстом акцентированное диафрагмальное дыхание (спокойный вдох и быстрый силовой выдох с втягиванием живота за счёт сокращения мышц, выпячивая губы в трубочку и произнося: «У-у-у-ух...»)

Подуем на плечо
Подуем на другое.
Нас солнце горяч
Пекло дневной порою
Подуем на живот,
Как трубка, станет рот
А теперь на облака,
И остановимся пока.

Занятие 2. Пальчиковая игра «Комарики». (подг. группа)

Цель: совершенствовать моторику мелких мышц кисти.

Ход занятия

- Где, комарики, живёте?
На лугу или в болоте
- Мы живём на кочке
В маленьком цветочке
Зорька занимается
Домик открывается!

Движения.

Поочерёдно прикасаются к большому пальцу, указательным, средним, безымянным, мизинцем.

Сжать пальцы в кулак, вытянуть трубочкой (закрытый цветок), медленно раскрывать и вытягивать пальцы в стороны.

Занятие 3. Ритмическая гимнастика стар. группа.

Цель: *развивать координацию движений, повышать эмоциональный уровень, воспитывать пластичность и физические качества детей.*

Ход занятия.

1.«Кувшинка» .

Исходное положение: ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх.

Описание упражнений. 1-2 – поочерёдно развести руки ладонями вверх, начиная с правой; 3-4 – исходное положение; 5-6 – повторить разведение рук,

но ладонями вниз; 7-8 – исходное положение;

Дозировка: 5-6 раз.

Методические указания : дети сидят на полу на расстоянии вытянутых рук.

2.«Листочки» Исходное положение: *Руки вверх.* Описание упражнений: *1-8 – одновременное круговое вращение двумя руками и кистями вправо (полный круг); 9-16 – повторить то же влево.* Дозировка: *3-4 раза.*

Методические указания: *мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены.*

Следить за правильной осанкой. Образ – ветерок колышет листочки.

3.«Шарфик» Исходное положение: *руки вытянуты вперед.* Описание упражнений: *1-4 – медленно поднимать (попеременно или одновременно) руки вверх с волнообразными движениями кистями;*

Дозировка: *30 – 40 секунд.*

Методические указания: *кисти рук максимально расслаблены.*

4.«Змея». Исходное положение: *ладони обеих рук сложены вместе пальцами вперед.* Описание упражнений: *1-4 – змеевидное движение обеими руками вперед; 5-8 – вверх; 9-12 – вправо; 13-16 – влево.* Дозировка: *2 цикла.*

Методические указания: *кисти не разъединять, держать симметрично.*

5.«Волна» Исходное положение: *руки с переплетёнными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз, слегка разведены.*

Описание упражнений: *1-4 – круговые волнообразные движения соединёнными кистями вправо; 5-8 – влево.*

Дозировка: *2 цикла.* Методические указания: *выполнять с широкой амплитудой движений в плечевом поясе.*

6. «Деревцо» Исходное положение: *руки в положении упражнения «Волна», но локти соединены.*

Описание упражнений: *1-4 – круговые вращения соединёнными кистями вверх; 5-8 – вниз.*

Дозировка: *30 сек.*

Методические указания: *локти не разъединять.*

7.«Натянутый лук» Исходное положение: *руки ладонями наружу, пальцы переплетены.*

Описание упражнений: *1-8 – пружинящие движения руками назад.*

Дозировка: *2 раза.*

Методические указания: *активно прогнуться в спине.*

8. «Солнышко вращается» Исходное положение: *руки ладонями наружу, пальцы переплетены.*

Описание упражнений: *1-4 – вращение руками и туловищем вправо, 5-8 влево.*

Дозировка: *2-3 раза.*

Методические указания: *выполнять с широкой амплитудой движения в пояснице.*

Анализ:

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).
3. Коррекционные технологии: Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

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.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении следует отнести:

1. Организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
2. Организацию питания;
3. Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду;
4. Организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;
5. Физическое воспитание детей.

Система общеоздоровительных мероприятий включает: обучение детей уходу за своим телом, закаливание, витаминизацию блюд,

фитопрофилактику, просыпательные гимнастики, оптимизацию двигательной деятельности детей.

Таким образом, любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена информация о состоянии здоровья и уровне физического развития каждого ребенка.

Эффективность оздоровительной деятельности во многом зависит от знания педагогами условий и образа жизни семей их воспитанников, а также от комплексного подхода к ее организации с учетом имеющихся условий и профессиональных навыков коллектива. Лучше делать меньше, но профессионально, чем много, но некачественно.

Таким образом, формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки, креативности и коммуникативности.

Использование принципов семейного воспитания в практике дошкольного образования и особенно в физкультурно-оздоровительной работе требует организации системы специальных проблемных педагогических ситуаций. Суть их не в передаче знаний о здоровом образе жизни или обучении уходу за своим телом или физическим упражнениям, а в характере организуемой деятельности, в характере комментариев взрослого, в возможности продемонстрировать детьми своих растущих возможностей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

Список литературы:

Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/сост. Крылова Н.И. – Волгоград. Учитель, 2009.

Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников – СПб. ООО «Издательство «Детство – ПРЕСС», 2010.

Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. Кн. Для родителей – Москва.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2002.

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада.

Коррекционная работа в детском саду/под ред. Л.И. Плаксиной. – Москва. Издательство «Экзамен», 2003.

«Здоровячек». Система оздоровления дошкольников. Авт. – Составитель Т.Е. Никанорова, Е.Н. Сергиенко.

Алямовская, В. Г. Материалы курса «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении»: лекции 1-3 / Э. Й. Адашкявичене. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005. - 80 с.

Антонов, Ю. Е. Основные положения программы «Здоровый дошкольник» / А. Ю. Антонов, Е. Ю. Иванова // Обруч. - 1996. - №1. - С.5-6.

Береснева, З. И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / З. И. Береснева. - М.: Сфера, 2005. – 32 с.

Ввозная, В. И. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ / В. И. Ввозная, И. Т. Коновалова. - М.: Сфера, 2006. – 128 с.

Доронова, Т. Право на охрану здоровья / Т. Доронова // Дошкольное воспитание. - 2001. - №9. - С.5-8.

Ерофеева, Т. И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений / Т. И. Ерофеева. – М.: Академия, 2001. - 324с.

Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авторы-составители Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. - М.: АРКТИ, 2000. - 88 с.

Змановский, Ю. Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Концептуальные положения / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. - 1999. - №9. - С. 23-26.

Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка / М. Д. Маханева. - М.: Академия, 2000. - 326 с.