Здоровьесберегающие технологии в детском саду

Здоровье дошкольника, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие зависят от окружения, в котором ребёнок находится. Большинство детей с 1,5 до 7 лет посещают дошкольные образовательные учреждения (ДОУ), соответственно, педагоги несут ответственность за физическое и эмоциональное состояние воспитанников.

# Здоровьесберегающие технологии в ДОУ в условиях ФГОС.

Помимо воспитательных и образовательных задач, Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей. Воспитатель следит за состоянием своих подопечных. Здоровые дети эффективнее усваивают знания и совершенствуют все виды умений. К сожалению, по статистическим данным, уровень здоровья дошкольников снижается к моменту выпуска из детского сада. А в школе ребят ждут большие нагрузки и период адаптации к новой среде. Поэтому педагоги ДОУ не только занимаются с детьми общеукрепляющими техниками, но и стремятся привить навыки здорового образа жизни.

Выделяют следующие факторы риска, влияющие на здоровье детей:

* применение на занятиях с дошкольниками методов и приёмов, не соответствующих их возрастным особенностям;
* неправильная организация образовательного процесса (без учёта норм и требований СанПиН);
* отсутствие контроля или недостаточное внимание к здоровью детей со стороны родителей.

Среда в ДОУ благотворно влияет на воспитанников, в ней раскрываются их интересы, формируются и совершенствуются способности. Это те условия, в которых здоровье ребёнка не страдает. А чтобы оно укреплялось и у дошкольников формировались привычки здорового образа жизни, педагог использует специальные технологии.

Здоровьесберегающие технологии — комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей. Эти технологии охватывают большой диапазон направлений:

* осуществление образовательного процесса опираясь на санитарные нормы и гигиенические требования,
* организация режима двигательной активности,
* рациональное питание,
* контроль за психическим состоянием и психологическая поддержка.

## Примерные задачи здоровьесберегающих технологий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип задач | Для детей 1.5-4 лет | Для детей 4-6 лет | Для детей 6-7 лет |
| Образовательные задачи | -сформировать представ-ления о полезной пище;  -рассказать о работе медсестёр и врачей;  -сформировать представления о том, что такое здоровье; -пополнять словарный запас. | -сформировать первоначальные представления о работе организма (органов зрения, слуха, головного мозга, мышц, внутренних органов);-пополнять словарный запас;-дать знания о сбалансмированном питании и соблюдении питьевого режима. | -научить простым техникам самосто-ятельного снятия физического и эмоционального напряжения  (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж); - передать знания о болезнях и способах защиты от них. |
| Развивающие задачи | -развивать координацию движений и двигательные навыки;  -развивать тактильное восприятие и мелкую моторику;  -развивать внимание и умение повторять показываемые действия;  - формировать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки. | -закрепить культурно- гигиенические навыки;  - совершенствовать точность, гибкость, ловкость движений;  - развивать все виды восприятия;  -сформировать умение действовать (выполнять упражнения) по команде. | -повысить двигательную активность;  -развивать аналитические способности и логическое мышление. |
| Воспитательные | -воспитывать аккуратность и опрятность;  -создать положительную  мотивацию к правильному питанию, регулярным  физическим тренировкам. | -воспитывать чувство коллективизма;  -прививать полезные привычки, желание заниматься спортом | -научить избегать вредных привычек;  -воспитать осознанное отношение к личной гигиене;  -стимулировать и поощрять желание самостоятельных тренировок. |

# Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДОУ здоровьесберегающие технологии делятся на:

* медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;
* физкультурно-оздоровительные — созидание здоровья через различные формы двигательной активности;
* социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия;
* образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

## Медико-профилактические технологии

К таким технологиям в ДОУ относят:

- Мониторинг здоровья воспитанников — непрерывное наблюдение за состоянием детей.

### - Закаливание — организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру). Крепкий иммунитет формируется при систематических занятиях и совершенствовании способов привыкания. Закаливаются дошкольники при помощи воздушного, водного, солевого, солнечного воздействия.

Примерные формы закаливания в детском саду:

-постепенная адаптация к прохладной температуре в помещении, равной 20° для первой младшей группы (дети раннего возраста) и 18° для дошкольников 3–7 лет,

- сон с открытой форточкой (круглый год),

- воздушные и солнечные ванны на прогулках,

- обтирание, реже — контрастное обливание,

- ходьба босиком .

## Физкультурно-оздоровительные технологии

В детском саду это:

- Физкультминутки — динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности.. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и

затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку.

- Пальчиковая гимнастика — упражнения и игры для кистей и пальцев рук. Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий. Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей. Ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма.

- Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Проблемы с опорно- двигательным аппаратом начинаются в школьном возрасте, когда дети проводят много времени в положении сидя (за партой). Однако в ДОУ проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращения плоскостопия — полезные привычки приобретаются с ранних лет. Эти задачи реализуются в гимнастике пробуждения и утренней зарядке с использованием бодибара (гимнастической палки), в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам здоровья.

- Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Исследования показывают, что дышать можно по- разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.

- Офтальмотренаж — система упражнений для глаз. С младшими дошкольниками

гимнастика для глаз проводится с игрушками (дети следят глазами за фигуркой или указкой). В старших группах гимнастика проводится по устным инструкциям.

-Самомассаж — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме.

Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята

старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Из нетрадиционных техник в ДОУ проводится массаж ушных раковин и воздействие на биологически активные точки по методике су-джок.

Технологии физкультурно-оздоровительного блока активно изучаются и используются воспитателями. Важно и в этом направлении соблюдать меру. Эффективными оказываются технологии, которые применяются регулярно. Поэтому следует определиться с несколькими методиками, составить план занятий с ними на текущий учебный год и подготовить инвентарь. Можно «разделить» технологии в педколлективе: логопед проводит дыхательную гимнастику и офтальмотренаж, воспитатель обучает самомассажу и ходьбе по сенсорным дорожкам, музыкальный руководитель — пальчиковым играм.

## Социально-психологические технологии

Технологии социально-психологического блока направлены на укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействия на различные органы чувств. Учёные всё чаще говорят о том, что эмоциональная нестабильность и подверженность стрессам оборачиваются ухудшением физического здоровья.

В детском саду можно проводить:

-Психогимнастику — игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.).

-Музыкотерапию — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.

-Сказкотерапию — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.

-Песочную терапию — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.

- Цветотерапию — просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).

## Образовательные технологии в здоровьесбережении

В ДОУ активно используются технологии, которые учат детей здоровому образу жизни: дошкольники узнают о правильном питании, полезных привычках, средствах укрепления иммунитета. Это:

-Проведение зарядки и гимнастики пробуждения после тихого часа — привитие детям правильного пробуждения организма для продуктивной работы и хорошего

настроения.

-Занятия по валеологии —образовательная деятельность по вопросам здоровья.

Формирование здоровой личности дошкольника обеспечивается при помощи скоординированного и позитивного взаимодействия педагогов и медицинского персонала ДОУ с воспитанниками и родителями. Внедрение здоровьесберегающих технологий в детском саду позволяет сделать образовательный процесс насыщенным и интересным. При этом у дошкольников закладывается осознанное стремление к поддержанию здоровья и правильному образу жизни.