#### ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 2 «СКАЗКА»

#### Сообщение:

#### «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста»

#### (обзор)

#### Подготовила воспитатель:

#### Н. Н. Архипцова

#### Г. Чехов -2, 2021г.

**Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста**

Здороеьесберегающие 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.

  Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискусионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно расссматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьясбережения.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

Применительно к ребенку – 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, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

**Задачи здоровьесберегающих технологий:**

1. Обеспечить условия для физического и психологического благополучия – здоровья – всех участников воспитательно-образовательного процесса.

2. Сформировать доступные представления и знания о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об их основных гигиенических требованиях и правилах.

3. Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.

4. Формировать основы безопасности жизнедеятельности.

5. Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

 ·        медико-профилактические;

 ·        физкультурно-оздоровительные;

 ·        технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

 ·        здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

 ·        валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

         Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ  - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

•   технологии профилактики заболеваний,

•   углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,

•   коррекция возникающих функциональных отклонений,

•   отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),

•   реабилитация соматического состояния здоровья,

•   противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,

•   витаминопрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),

•   санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

* закаливание КГН;
* беседы по вылеологии;
* спортивны праздники;
* спортивные развлечения и досуги;
* недели здоровья;
* соревнования;
* прогулки-походы.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

* Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;
* Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;
* Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
* Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

Валеологического просвещения родителей - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

* Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;
* Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;
* Приобщение родителей  к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);
* Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

 ·        приобщение детей к физической культуре

 ·        использование развивающих форм оздоровительной работы.

 В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

  Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считают  невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

  Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

**Современные здоровьесберегающие педагогические технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды здоровье- сберегающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Ответственные |
| **Технология сохранения и стимулирования здоровья** | | | |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 минут со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагоги ДОУ |
| Динамические паузы (физкультминутки) | Во время занятий, 2-3 минуты, по мере утомляемости детей во всех возрастных группах | 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 |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате -малой и средней степени подвижности | Ежедневно, во всех возрастных группах. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используются лишь элементы спортивных игр. | Инструктор по физической культуре, педагоги ДОУ |
| 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 | Инструктор по физической культуре, педагоги ДОУ, психолог |
| Технологии эстетической направленности | Реализуется на занятиях художественно –эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. | Для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса. | Педагоги ДОУ |
| Гимнастика для пальчиков | Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. | Педагоги ДОУ, логопед |
| 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 | Педагоги ДОУ |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Педагоги ДОУ |
| Гимнастика пробуждения | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах. | 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 |
| Оздоровительный бег | Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке. | Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви. | Инструктор по физической культуре, педагоги ДОУ |
| **Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | |
| Физкультурное занятие | 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Инструктор по физической культуре, педагоги ДОУ |
| Проблемно –игровые (игротренинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Педагоги ДОУ, психолог |
| 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 |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Педагоги ДОУ |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Инструктор по физической культуре, педагоги ДОУ |
| **Коррекционные технологии** | | | |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр | Педагоги ДОУ, музыкальный руководитель |
| Технология воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Педагоги ДОУ, психолог |
| Технология коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий | Педагоги ДОУ, психолог |
| Сказкотерапия | Младший и средний возраст в совместной с педагогом деятельности 1 раз в неделю,  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. | Педагоги ДОУ, психолог |

**Этапы  внедрения здоровьесберегающих технологий**

* Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
* Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
* Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
* Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
* Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
* Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

**Система здоровьесбережения в ДОУ:**

* различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
* комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
* физкультурные занятия всех типов;
* оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки)  и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
* организация рационального питания;
* медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
* соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
* комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

**Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ**

* Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
* Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
* Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;
* Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и  родителей;
* Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
* Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

**Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей  ДОУ.

2.   Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.

3.   Проявление толерантности всех участников внедрения здороваьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.

4.   Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.

5.   Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

6.   Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

**Десять золотых правил здоровьесбережения:**

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте больше внимания на питание!
* Больше двигайтесь!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добра!

Список литературы

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход,2000.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”

Сивцова А.М.“Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях”  Методист. – 2007.

Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”

#### ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 2 «СКАЗКА»

#### Сообщение:

#### «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста»

#### (обзор)

#### Подготовила воспитатель:

#### Н. Н. Архипцова

#### Г. Чехов -2, 2021г.