**Ребенок в безопасной среде: социальные технологии**

**в образовании**

Что же такое социальные технологии ?

**Социальные технологии** - это технологии, направленные на организацию здорового образа жизни, профилактику и коррекцию девиантного поведения.

Сегодня мы с вами попытаемся раскрыть основы формирования здоровьесберегающей среды в условиях детского сада, поговорим о здоровьесберегающих технологиях, о важнейших направлениях в формировании современного инновационного пространства в ДОУ. Одним словом , поговорим о здоровье.

Усилия работников дошкольного учреждения сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Неслучайно термины «Безопасность» и «Здоровье» обьединены воедино. Невозможно иметь здоровых детей , если они будут подвергаться опасности, как с физической стороны, так и с психической. По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50-55% зависит от собственного образа жизни, на 20-25%-от окружающей среды, на 16-20%-от наследственности и на 10-15%-от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни , который человек выбирает, целиком зависит от него самого. Роль педагога дошкольного учреждения состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. Чтобы наши дети в детском саду были здоровы, необходимо их научить безопасности в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, т.е адаптировать детей к тем условиям, что их может ожидать или непременно будет ожидать.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический здоровьесберегающий процесс современного детского сада .

ЗСТ- это такая организация образовательного процесса, при котором развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью. Иными словами термин «ЗСТ» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее **«**сертификат безопасности» для здоровья. В свою очередь, ЗСТ представляют собой систему мер по охране и укреплению здоровья детей и включают в себя -формирование основ здорового образа жизни, и обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольников**.** Как правило, в дошкольном учреждении основными компонентами здорового образа жизни являются следующие:

-рациональный режим

-систематическая НОД по физической культуре

-использование эффективной системы закаливания

- правильное питание

-благоприятная психологическая обстановка в семье .Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна , прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. Соблюдение режима дисциплинирует детей, улучшает их аппетит, сон, повышает работоспособность, способствует укреплению здоровья.

Значительное место в режиме дня отводится прогулкам. По требованиям САНПИН ребенок должен быть на свежем воздухе ежедневно не менее 4 часов зимой и 5-6 часов летом. Что касается закаливания, то их целесообразно начинать в летний период, когда температура воздуха выше, чем в другие периоды года, и ее колебания не бывают резкими, а затем систематически проводить его в течение года.

По традиции педагоги используют различные формы организации физической активности: утреннюю гимнастику, НОД по физической культуре, физкультминутки, физические упражнения после сна, подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники, дни здоровья .Эти формы работы необходимы для формирования у детей правил безопасного поведения и здорового образа жизни. Физическое воспитание ребенка важно не только само по себе: оно является важным средством развития личности. Педагог должен способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представления о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены. Например, при проведении НОД по физической культуре внимание детей обращается на значение того или иного упражнения для развития определенной группы мышц, для работы различных систем организма. Педагог поддерживает у детей возникающие в процессе физической активности положительные эмоции, чувство «мышечной радости». Для формирования ценностей здорового образа жизни детям необходимо рассказывать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, корригирующей гимнастике и массаже**.** Дети не должны выступать лишь в качестве «объектов» процедур и оздоровительных мероприятий**.** Они должны осознать , для чего необходимо то или иное из них, и активно участвовать в заботе о своем здоровье. В.доступной форме, на примерах из художественной литературы и жизни, детям следует объяснить, как свежий воздух, вода, солнце, ветер помогают при закаливании организма, что происходит с организмом человека во время массажа.

Но безопасность –это не только обучение детей основам здорового образа жизни, не только осторожное и правильное поведение детей в тех или иных ситуациях. А так же и безопасность образовательного процесса, а именно:

-помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг.

-безопасная среда (закрепленные шкафы, отсутствие колючих и ядовитых растений)

-мебель, подобранная по росту детей, маркировка мебели.

-правильное освещение.

-физкультурный инвентарь и оборудование должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям (быть безопасным для детей, легко мыться, не имел неприятных запахов);

-физкультурные пособия должны соответствовать возрастным особенностям, пространству двигательной зоны, периодически меняться с учётом выполнения программы, интересов детей и результатов индивидуальной работы;

-должно быть обеспечено безопасное хранение физкультурного инвентаря, удобство его расстановки;

-установка физкультурного оборудования и защитного покрытия в группе и зале должна гарантировать безопасность занятий детей физическими упражнениями;

-физкультурный инвентарь должен предусматривать удовлетворение потребности детей разного уровня физической подготовленности в движении и их двигательных предпочтений в зависимости от пола.

- любая деятельность , а особенно физическая , может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого.

**Основные причины травматизма детей во время двигательной деятельности.**

-нахождение детей в зале без присмотра педагога и неорганизованный вход и выход их зала.

-самовольный доступ к снарядам и тренажерам.

-недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

-чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концетрации внимания.

-неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда.

-скользкая кожаная или пластиковая жесткая подошва обуви, высокий каблук, незавязанные шнурки.

-посторонние колющие предметы на одежде или в карманах(значки, булавки)

-бусы, цепочки,тесемки, завязывающиеся на шее; длинные, не убранные в косу или не подобранные на резинку волосы у девочек.

-очки у плохо видящих детей, недавно перенесших заболевания

-неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений.

-отсутствие матов под снарядами и тренажерами.

Таким образом, для предотвращения травматизма детей во время двигательной деятельности детей должны соблюдаться все правила организации НОД, требования к к методике преподавания физической деятельности, соблюдение санитарно-гигиенических условий и форм одежды. Обязательный систематический врачебный контроль над физическим состоянием детей, осознанно оценивать значение страховки и помощи, место занятия, инвентарь и оборудование должно находиться в удовлетворительном состоянии.

 Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является двигательная предметно-развивающая среда.Она должна быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной. Так, в нашем детском саду во многих группах оборудованы зоны двигательной активности и имеются уголки здоровья, где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Это и фабричное спортивное оборудование, но в основном –нестандартное, изготовленное педагогами и родителями.

 Одна из главных проблем –несмотря на большую работу по физическому воспитанию в детских садах, дети не умеют правильно организовать самостоятельную двигательную деятельность в условиях ограниченного пространства. В группе , где много детей , мебели, игрушек невозможно бегать, кидать мяч или прыгать через скакалку. Очень незначительное время уделяется играм с оборудованием спортивного уголка и подвижным играм, где самостоятельная двигательная активность носит в основном спонтанный и хаотичный характер. (на чем можно попрыгать в группе? Что можно метать и кидать так, чтобы это было интересно и неопасно? Где полазить?)

 С целью решения данной проблемы нашими педагогами были изготовлены пособия, позволяющих активно двигаться в условиях группы. Например -коврики с разноцветными геометрическими фигурами в центре и тихий тренажер.Тихий тренажер-это наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях.Простота игр, разнообразные варианты применения, возможность дозировать физическую нагрузку и стимулируют детей придумывать новые варианты игр.

Определенное внимание уделяется воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, связанных с приемом пищи. Поэтому в состав здоровьесберегающей среды включены демонстрационные плакаты и дидактические игры, которые помогают детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Среди вполне традиционных форм физического развития, таких как использование массажеров, корригирующих дорожек,сухого бассейна, комплексов физических упражнений и т.д есть то, что мы считаем наиболее важным**-** например создание стены осанки, которая не только помогает сформировать осанку и укрепить позвоночник ребенка, но и используется для профилактики болезней внутренних органов и ортопедических заболеваний.

В своей практической деятельности также мы применяем следующие

здоровьесберегающие компоненты:

1.Элементы здоровьесберегающей технологии академика В.Ф.Базарного- это схемы зрительных траекторий , используемые для разминок и упражнений на зрительную координацию**.** Для выполнения этого упражнения используется плакат примерно 1 кв.м., на котором изображена схема зрительно-двигательных траекторий. Различные по форме траектории окрашены в разные цвета. Стрелками указано направление по которому должен двигаться взгляд ребенка.

Дети выстраиваются напротив плаката на расстоянии не менее 2 метров от него.

2.Метка на стекле (по Аветисову)-позволяет тренировать глазные мышцы. Способствует профилактике близорукости.

3.Пальминг(автор У.Бейтс)-является разновидностью гимнастики для глаз и как раз таки помогает им отдохнуть. Этот метод можно использовать после зрительных нагрузок. Дети растирают ладони до ощущения тепла. После этого ладони кладут на закрытые глаза таким образом, чтобы центр ладони пришелся как раз на глаз. Держать ладони на глазах 2-3 минуты. Практикум –показ упражнения педагогам.

4.Упражнение со зрительными метками как без поворотов головы, так и с поворотами**.**

В группе заранее подвешиваются высоко на стенах, углах, в центре стены или на потолке (тогда дети могут лежать на спине). яркие зрительные метки. Ими могут быть игрушки или красочные картинки (4-6 меток). Игрушки (картинки) целесообразно подбирать так, чтобы они составляли единый игровой сюжет. И время от времени менять их. Например, в центре стены помещается машина (или бабочка). В углах под потолком - цветные гаражи. Детям предлагается проследить взором проезд машины в гаражи или на ремонтную площадку. Бабочка может перелетать с цветка на цветок. Могут быть использованы предметные картинки например, тема «Грибы», «Овощи» .Зрительная гимнастика проводится в середине НОД а также в заключительной его части или после всего развивающего занятия с использованием нагрузки на зрение. Если ребенок трет ладошками глазки и жалуется на усталость, проведите с ним несложную гимнастику для глаз.
• Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно секунд 5.
• Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
• Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз.
• В среднем темпе сделать 3-4 круговые движения глазами вправо, затем влево.
• Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
• Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.
Такую гимнастику для глаз  можно представить малышу в виде игры уже в два года.

 **Условия проведения зрительной гимнастики.**

1.Фиксированное положение головы (дети стоят стараясь не поворачивать головы, дети сидят за столами, опираясь подбородком на ладони, дети лежат на ковре руки за головой)- это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы , если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

2.Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах. Упражнения рекомендуется проводить дважды в день.

3.Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

**4.**Ауриколотерапия- система лечебного воздействия на точки ушной раковины. Воздействие осуществляется путем массажа ушной раковины.надавливание, растирание) до легкого покраснения и появления чувства тепла.

**5.**Су джок терапия- стимуляция высокоактивных точек расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т.д. Стимулирование активных точек . расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений( шарики, массажные мячики, грецкие орехи).Эффективен и ручной массаж пальцев. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг. Массаж проводится до появления тепла.

 Эффективным средством профилактики и коррекции деформации позвоночника специалисты считают правильное и своевременное проведение коррекционной физкультуры. Для ОРУ наиболее целесообразно использовать современное реабилитационное оборудование: ортопедические или гимнастические мячи (фитболы), сухой бассейн, мягкие модули, детские тренажеры. Полезны также упражнения с использованием обычного физкультурного оборудования: гимнастические палки, мячи разных размеров, скакалки и другие. Эффективный способ коррекции нарушений опорно- двигательного аппарата и закаливания организма ребенка- оздоровительное плавание, которые осуществляются в ДОУ, оборудованных бассейном. Определенный интерес для практики представляет реализация в ДОУ системы инновационных здоровьесберегающих технологий, способствующих повышению педагогической и оздоровительной эффективности физического воспитания детей. Например, степ-аэробика, игровой стретчинг(растягивание), фитбол-гимнастика. Наш детский сад использует элементы фитбол-гимнастики, поэтому немного хотелось бы рассказать об этой форме работы. Это новое современное направление оздоровительной работы. Данный вид гимнастики проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. На занятиях используют мячи различного диаметра , в зависимости от возраста занимающихся: для детей 3-5 лет-диаметр-45 см, от 6-10 лет-55 см. Фитбол по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора. (слайд…)Мячи могут быть не только разного размера, но и разного цвета. Разные цвета по разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Кроме цветого влияния на организм, мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе. Колебания мяча воздействуют на позвоночник, суставы и окружающие их ткани. Импульсы получают и головной мозг, в результате ускоряется выработка новых условно-рефлекторных связей, особенно необходимых при психическом и интеллектуальном развитии ребенка. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу.Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания ,моторных функций, но главное –формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Все обучение строится на основе интеграции физкультурно-речевых задач. С использованием приемов пальчиковой гимнастики, самомассажа, художественного слова, пения попевок, речевок, музыкального сопрвождения.В целях обеспечения безопасности , охраны жизни и здоровья детей следует выполнять следующие правила фитбол-гимнастики:

-подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90 градусов между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

-проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и не скользящая обувь.

-начинать занятия с простых исх.пол. и упражнений, постепенно переходя к более сложным.

- при выполнении упражнений в положении лежа на животе и лежа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперед-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающихся у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболах.

-физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся.

-следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки, учить самостраховке.

- каждое упражнение повторять сначала 3-4 раза. Постепенно увеличивая до 6-7 раз.

-упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия , но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия, так, например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений , а в заключительной –подвижные игры с фитболом.Таким образом, фитбол-гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

**Здоровье – категория педагогическая и задача педагогов – сохранение позитивного физического и психического здоровья воспитанников. Комплекс здоровьесберегающих мероприятий поможет осуществить теснейшую связь между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием ребёнка, а значит, и реализовать истину: «Здоровому – всё здорово!».**