СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

Разнообразные медицинские, социологические, демографические исследования, показывают устойчивую тенденцию к ухудшению физического и психического здоровья детей, не только в российском масштабе, но и в частности нашем крае, нашем городе. Значительно увеличилось число показателей в нарушении иммунитета. Ведущее место занимают болезни костно-мышечной системы, органов дыхания, нервной системы и т.д. У 60% шестилетних детей наблюдается психофизиологическая незрелость, которая проявляется в недостаточном развитии сложно-координированных движений кистей рук, пальцев, в неравномерности динамической организации движения (импульсивности), в трудностях развития вербально - логического мышления и синдрома дефицита внимания в сочетании с гиперактивностью.[2] В связи с этим Правительством Российской Федерации принята целевая программа «Дети России», одной из целей которой является сохранение и укрепление здоровья детей на всех этапах развития.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в нашем учреждении отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы. Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности. На наш взгляд, нужен комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, т.к. здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константного целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С нашей точки зрения, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка. Принципы, лежащие в формировании единства, это:

* **принцип развития творческого воображения** – внутреннее условие оздоровительной работы, здесь ребенок условно предстает объектом тех или иных педагогических и медицинских воздействий. И, как показала статистика, благодаря включению ребенком воображения, можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда заболеваний: ОРЗ, диатеза, ануреза, отдельных нарушений сердечнососудистой системы и ЖКТ;
* **принцип формирования осмысленной моторики**. Движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет осмысленным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать, понимать, уважать и любить свое тело;
* **принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности**, который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы;
* **принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию.**

Формами организации здоровьесберегающей работы являются: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая), двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парк, на стадион, в лес), физкультурные досуги, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде.[3]

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

* Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
* Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
* Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

Мы в своей практики используем следующие здоровьсберегающие технологии:

* **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 . Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

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

**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. В нашем детском саду зодан специальный релаксационный кабинет.

**Гимнастика пальчиковая** - с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется 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. Рекомендуется 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. Рекомендуется 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** (игротреннинги и 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 «Здоровье»** - 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы мы проводим точечный **самомассаж**. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

**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 настроя 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.

**Технологии воздействия цветом -** как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

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

Остановимся на закаливании, как важном звене в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих **принципов:**

* закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
* проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
* проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
* сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно;

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни нашей группы и всего детского учреждения. Составила программу закаливания нашей группе с учетом возраста детей. Разработали схему индивидуальных программ заливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом детского сада и утверждается заведующим.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания для своих детей мы выбрали несколько:

- нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;

- проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;

- прогулки на свежем воздухе.При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

- **солевое закаливание** с младшего возраста (после динамической гимнастики на дорожки выкладываются мокрые одеяла и дети проходят притопывая по дорожке. В яслях проходят по 3 круга, в младшей группе - 3-4 круга, в средней 4-5 кругов. Первые 5-6 закаливаний воспитатель проходит вместе с детьми по дорожке, показывая каким шагом идти).

В среднем возрасте начали дополнительно применять **воздушное душирование** - это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам ( разработал врач В.Л.Лебедь. В процессе душирования происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон).

В старшем возрасте мы стали использовать **горячее обтирание** проводимое при температуре воздуха в помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры.

При карантинном режиме применяем полоскание горла: водой комнатнойтемпературы 3 раза в день температура воды снижается постепенно с 36 градусов до 27.

В подготовительной группе ввели **«рижский метод»** - топтание на гальке в солевом растворе.

В повседневной работе используем начиная с младшей группы схемы индивидуальных программ закаливания, в которых чётко расписано в какую закаливающую процедуру мы должны проводить в определённый отрезок времени (утром, днём, вечером).

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий в нашей группе с применением развивающей программы оздоровления, привело не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников. За период с младшей группы по подготовительную медицинские показатели индекса здоровья наших воспитанников улучшились на 12%, заболеваемость ОРЗ уменьшилась на 25%, снято с учёта детей с ДЧБ – 5.

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.

Автор: Енгалычева Н.В.