Организация непосредственно образовательной деятельности по здоровьесбережению в детском саду

Воспитатель МБ ДОУ «Детский сад№213» Плюснина Елена Вадимовна

Введение

 Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человечеству и его здоровью

 Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном положении.

 В силу этих причин проблемы сохранения здоровья взрослых и детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро – в образовательной области.

 Такого человека мы и должны воспитать, начиная с раннего детства. И для этого в настоящее время есть различные пути и возможности: здоровьесберегающие технологии, ее сертификат безопасности для здоровья, и совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения.

 Это приоритетное направление в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

 При организации здоровьесберегающей образовательной деятельности решаются следующие задачи:

1. Создание адекватных условий для развития, обучения оздоровлению детей.
2. Проведение смен динамических поз при организации здоровьесберегающей образовательной деятельности.
3. Организация положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

 Здоровьесберегающая образовательная деятельность проводится в соответствии санитарно-гигиеническими требованиями.

1. В хорошо проветренном, чистом помещении.
2. Уровень освещения должен соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
3. Дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения.
4. Образовательная деятельность проводится не раньше чем через 30 минут после еды и не позднее, чем за час до еды.
5. Музыка для релаксации должна быть не громкой.
6. Подбор упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей.

 В системе работы с детьми старшего дошкольного возраста нашего детского сада педагоги используют различные формы, средства и методы формирования представления о здоровьесбережении: НОД, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздника.

 Образовательная деятельность с использованием продуктивных видов деятельности может быть полностью посвящена тематике здоровьесбережения, что способствует формированию представлений в наглядной форме при опоре на чувственный опыт ребенка.

 Познавательная образовательная деятельность здоровьесберегающей направленности формирует представления детей о человеке как о живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека; о влиянии различных факторов на здоровье; о поведении человека, способствующим здоровью.

 Непосредственно образовательная деятельность по формирования целостной картины мира экологической направленности формирует представления дошкольников об условиях, необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

 В ходе физкультурно-оздоровительной работы развиваем физические, психические и нравственные качества детей, воспитываем самостоятельность, творчество.

 Непосредственно образовательная деятельность по формированию элементарных математических представлений в качестве раздаточного и демонстрационного материала могут быть использованы предметы личной гигиены, спортивный инвентарь, овощи, фрукты, а также изображения этих предметов.

 Непосредственно образовательная деятельность по изобразительной деятельности следует направить на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о здоровьесбережении в рисунках, аппликациях, поделках из пластилина, теста, глины.

 Непосредственно образовательная деятельность на музыке формирует у детей представления о значении для здоровьесбережения развития творческих возможностей человека.

 Для формирования представлений дошкольников о здоровьесбережении используем наглядные, словесные и практические методы.

 **Наглядные методы включают:**

 **-** наблюдения,

 - демонстрацию,

 - просмотр видеоматериалов, иллюстраций,

 - выставки работ по изобразительной деятельности,

 - выставки плакатов.

 Просмотр видеофильмов, на которых зафиксирована деятельность детей в различных режимных моментах, во время закаливающих и оздоровительных процедур, способствует формированию правильной самооценки дошкольников и закреплению правильных представлений о здоровьесбережении.

 Расширяет арсенал средств воздействия при формировании представлении о здоровьесбережении наглядной агитации в виде плакатов по тематике здоровьсбережения, изготовленных в процессе деятельности детей и взрослых.

 **Словесные методы включают:**

 - рассказы педагога,

 - беседы,

 - объяснения,

 - методы проблемного обучения.

 Рассказы и беседы направлены на сообщение дошкольникам необходимых сведений о здоровье и здоровьесбережении, уточнение и систематизацию имеющих представлений. Беседы сопровождаются опытами и наблюдениями детей.

Например: беседа «Здоровый человек и его потребности».

Вопросы:

 - Как ты думаешь, какого человека можно назвать здоровым?

 - Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

 - почему нужно мыть руки после посещения туалета, прогулки, и всегда перед едой?

 - Зачем нужно чистить зубы два раз в день?

 - Какая еда полезна для человека, а какая нет?

 - Как нужно вести себя на улице, чтобы не случилась беда?

- Что такое вредные привычки? Почему их называют «вредными»?

- Какие полезные для здоровья привычки ты знаешь? Соблюдаешь ли ты их?

 Моделированию поведения детей в условиях окружающей социальной среды большого города способствуют предъявление проблемных ситуаций, постановка ситуационных задач, проблемные вопросы, что способствует самостоятельному выбору дошкольниками альтернативных решений и планированию деятельности.

**Практические методы включают:**

 -опыты,

- упражнения,

- предметно-практическую деятельность,

- продуктивную деятельность детей.

 Для закрепления представлений детей о здоровье и здоровьесбережении и используются приемы, предусматривающие постановку ребенка в позицию субъекта деятельности в ситуациях «Маленький учитель», «Совет по телефону», «приход Тимоши».

По мнению Федорцевой М. Б., важным условием для реализации предусмотренной деятельности педагогической работы с дошкольниками является формирование в детском саду здоровьесберегающего пространства.

В целях оздоровления воздушной среды в помещениях детского сада проводят регулярные односторонние и сквозные проветривания.

(снижению риска распространения заболеваний, передающихся воздушным путем, способствует обработка помещений аппаратом «Кварц». Влажная уборка групповой комнаты перед занятием; предпочтительность естественного освещения; правильная расстановка учебной мебели; рассаживание детей в зависимости от количества мест за столом (1-2); отсутствие монотонных и отвлекающих воспитанников звуков (капающая вода из крана, мигающие лампы, разговор и хождение взрослых во время занятия).

 Смена видов деятельности: чередование методов обучения (рассказ, демонстрация наглядных пособий, бесед и др.) и видов учебной деятельности воспитанников (слушание, ответ, участие в беседе, самостоятельная работа и др.); чередование статистического и динамического компонентов занятия; динамизация позы детей (смена позы «сидя» на позу « стоя», и наоборот) и т. д.

Учет индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников

(соответствующая возрасту воспитанников учебная нагрузка, продолжительность видов учебной деятельности, содержания; подбор методов и средств обучения для ослабленных детей и детей группы риска; индивидуальный подход в обучении).

Психоэмоциональный комфорт на образовательной деятельности: позитивный настрой воспитателя; доступность учебного материала; конструктивное взаимодействие педагога и детей; профилактика утомления4 поддержка ребенка в случае затруднения и озвучивание его успешности («сегодня ты старался как никогда!»); адекватная похвала детей («Сегодня мы сделали это немного качественнее»).

Мотивация на обучении: создать игровую, проблемную ситуацию, ситуацию выбора и успеха.

Профилактика нарушения осанки воспитанников:

(подбор учебной мебели в соответствии с ростом воспитанников; учет роста детей при их рассаживании; выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки; контроль за позой воспитанников; словесная похвала тех воспитанников; которые правильно сидят).

Профилактика нарушения зрения:

(оптимальное освещение групповой комнаты; посадка воспитанников со слабым зрением за первые столы; контроль за теми воспитанниками, которые во время образовательной деятельности должны пользоваться очками; гимнастика для глаз до и (или) после зрительной нагрузки; контроль за правильной позой «сидя» воспитанников при выполнении заданий - труд, чтение, рассматривание изображений и т. д.

В группах с детьми проводить полоскание полости рта (после каждого приема пищи), хождение босиком по массажным коврикам, мокрым и сухим полотенцем, точечный массаж стоп.

 По результатам исследований Л. И. Уткиной, в структуре здоровьесберегающей деятельности педагога ДОУ выделяются следующие компоненты: проектировочный, организационный, рефлексивный.

**Проектировочный компонент** здоровьесберегающей деятельности педагога ДОУ включает целеполагание, планирование, конструирование и выбор действий, направленных на достижение оптимального здоровьесберегающего результата образовательной деятельности.

 На данном этапе:

 - собирает или уточняет информацию о состоянии здоровья детей;

 - анализирует результаты собственной здоровьесберегающей деятельности при организации предыдущих НОД.

 - определяет здоровьесберегающие цели и задачи в логопедической взаимосвязи с целями и задачами здоровьесберегающей деятельности ДОУ, индивидуально типологическими и возрастными особенностями детей);

 - учитывает здоровьесберегающие требования к организации образовательной деятельности;

 - определяет последовательность продолжительность основных этапов непосредственно образовательной деятельности, методы и средства обучения, прогнозирует возможность их варьирования в зависимости от ухудшения состояния детей (в том числе снижения уровня их умственной работоспособности) в течение образовательной деятельности;

 - прогнозирует итог здоровьесберегающей деятельности (например, димамику умственной работоспособности детей);

 Организационный компонент здоровьесберегающей деятельности педагога представляет собой непосредственные действия по реализации проекта (результата проектировочного этапа) здоровьесберегающей образовательной деятельности, их корректировку на каждом отдельном этапе в зависимости от состояния детей.

 - обеспечить необходимые санитарно-гигиенические условия обучения;

 - проводить образовательную деятельность таким образом, чтобы учебная активность детей варьировалась в диапазоне 60-80%;

 - обеспечить мотивацию деятельности детей;

 - создать эмоциональный комфорт и психологическую безопасность;

 - организовать постоянно чередующиеся виды деятельности детей;

 - использовать на занятии не менее 3-х методов обучения, при их оптимальной продолжительности с учетом возраста воспитанников;

 - применять технические средства обучения в соответствии с требованиями СанПиНа;

 - отслеживать состояние детей;

 - оперативно корректировать план образовательной деятельности в зависимости от состояния детей;

 - организовать в течение образовательной деятельности эмоциональные разрядки;

 - способствовать чередованию позы детей в соответствии с видом выполняемой ими работы, осуществлять постоянный контроль за их позой;

 - организовывать проведение 1-2-х физкультминуток;

 - следить за тем, чтобы во время образовательной деятельности не наступало утомление у детей;

 - своевременно заканчивать непосредственно образовательной деятельность.

**Рефлексивный компонент** непосредственно образовательной деятельность.

Педагог включает совокупность умений анализировать и адекватно оценивать свои действия по созданию здоровьесберегающих условий обучения, нивелированию негативного влияния расписания на образовательной деятельности учебную активность и умственную работоспособность детей, способность к переосмыслению средств и логических оснований своей

Здоровьесберегающей позиции.

 По окончании непосредственно образовательной деятельности педагог делает вывод об эффективности здоровьесберегающей деятельности. Достаточная развитость и выраженность данных компонентов является необходимым условием эффективной здоровьесберегающей деятельности педагога.

**Заключение**

 Таким образом, создание здоровьесберегающей развивающей модели, способствующей не только сохранению, он развитию здоровья физического, психического, социального, формирующей способность к творчеству и обеспечивающей высокий потенциал творческих способностей каждого ребенка.

 Все проводимые мероприятия, позволяют добиться хоть и небольших, но положительных результатов:

- Повышение умственного и физического развития дошкольников.

- Снижение заболеваемости у детей.

- Увеличение показателя здоровых детей.

 Следовательно, проблема оздоровления детей – это работа не одно дня деятельности и не одного человека, а целенаправленная, систематическая работа всего коллектива и родителей.

Литература

1. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения (Текст): проектирование, тренинги, занятия / сост. Н. К. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.
2. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения (Текст): модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт. – сост. М.А. Павлова, М. В. Лысогорская, конд. психол. наук. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.
3. Полтавцева, Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни (Текст) / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова и др. – М.: Тц Сфера, (Библиотека Воспитателя), 2012. – 128 с.
4. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников (Текст): Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду / под ред. И. М. Новикава, - М.: Мозаика – Синтез, 2009.
5. Федорцева, М. Б. Здоровьесберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения (Текст): учебно-методическое пособие / М. Б. Федорцева, Т.В. Щелкунова. – Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2009. – 116 с.