**На тему «Использование здоровьесберегающих**

**технологий в дошкольном учреждении»**

Введение

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

2. Понятие «Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании»

Здоровьесберегающие 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.

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, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

3. Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Современные здоровьесберегающие технологии можно условно разделить на следующие виды:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

Главная задача воспитателя и родителей – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с детства.

4. Система здоровьесбережения в ДОУ

Планирование системы здоровьесбережения требует решения целого комплекса задач:

•поиска современных, эффективных научных подходов к моделированию педагогической и оздоровительной деятельности;

•выстраивания результативной стратегии управления здоровьесберегающей деятельностью в дошкольном образовательном учреждении;

•определения педагогических условий, обеспечивающих максимальную эффективность изучаемой деятельности.

Система здоровьесбережения в ДОУ.

- Комплекс закаливающих мероприятий

-Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре всех типов;

- Оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей

-Инновационные технологии оздоровления и профилактики

-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.

5. Формы работы по здоровьесбережению

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

•Оздоровительная гимнастика.

•Игры – релаксации.

•Разные виды массажа.

•Элементы упражнений йоги.

•Привитие детям гигиенических навыков.

•Простейшие навыки оказания первой помощи.

•Физкультминутки во время занятий.

•Функциональная музыка.

•Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.

•Массовые оздоровительные мероприятия.

•Упражнения для глаз.

2. Работа с семьей.

•Пропаганда здорового образа жизни.

•Консультации.

•Индивидуальные беседы.

•Выступления на родительских собраниях.

•Распространение буклетов.

•Выставки.

•Проведение совместных мероприятий.

3. Работа с педагогическим коллективом.

•Проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.

•Проведение и посещение занятий направленных на здоровьесбережение.

•Посещение научно-практических конференций.

4. Создание условий и развивающей среды.

•Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.

•Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

•Подбор картотек.

•Разработка отдельных оздоровительных комплексов.

•Ведение кружков.

С целью реализации здоровьесберегающей технологии в детском саду необходимо создать условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития. Спортивные площадки, тренажёрный и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка. В каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием.

Для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста.

В каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

6. Основные цели здоровьесберегающих упражнений

Основными целями проведения здоровьесберегающих упражнений являются:

1.Осуществление профилактики простудных заболеваний.

Для предупреждения простудных заболеваний рекомендуется регулярно применять точечный массаж, массаж биологически активных зон, ушей, дыхательную звуковую гимнастику, которая проводится с помощью специально разработанных игровых упражнений.

2.Проведение закаливающих процедур.

Ежедневно проводить гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Ежедневные прогулки зимой на лыжах, игра в баскетбол, теннис, являются немаловажным фактором оздоровления. Круглый год на свежем воздухе. Доказано, что бег на свежем воздухе стимулирует кровообращение и дыхательную, и сердечно сосудистую системы, а также способствует снятию психоэмоционального напряжения.

Основным направлением здоровьесберегающей деятельности является рациональная организация учебного процесса.

Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами нашего дошкольного учреждения в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком. Обязательным оздоровительным моментом в работе является прогулка. Оптимизации двигательной активности детей на прогулке способствуют правильно подобранные и грамотно чередуемые игры и упражнения, которые дарят детям массу радостных эмоций и развивают у них ловкость, выносливость, координацию движений, а также способствуют расширению двигательного опыта детей, совершенствуют пространственную ориентировку и умение действовать совместно. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения.

После обеденного сна проводится оздоровительная работа, которая включает в себя закрепление полученных на занятиях знаний с применением здоровьесберегающих технологий.

Профилактика плоскостопия

В целях профилактики плоскостопия в группах используется хождение:

- по ребристой доске;

- по следочкам (нашиты различные пуговицы) ;

- по массажному коврику;

- по гимнастической палке.

Зрительная гимнастика

Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка в процессе занятия, обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз.

Зрительная гимнастика:

1. Снижает утомляемость глаз

2. Расширяет зрительное поле

3. Укрепляет глазодвигательные мышцы глаз

4. Снижает спазм аккомодации глаз

5. Служит профилактикой нарушения зрения

Дыхательная гимнастика

Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Дыхательная гимнастика:

1. Способствует увеличению объема дыхания, улучшает качество дыхательной мускулатуры.

2. Регулирует дыхательный ритм

3. Формирует навык правильного дыхания

4. Формирует темпо-ритмические характеристики речи.

Игры и упражнения с пальчиками

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- пальчиковые игры с мелкими предметами;

- пальчиковые игры со скороговорками;

- пальчиковые игры со стихами;

- пальчиковая гимнастика;

- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;

- пальчиковый театр.

Самомассаж

Целью самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Виды самомассажа в ДОУ:

- самомассаж лица;

- самомассаж грудной клетки;

- самомассаж верхних и нижних конечностей.

Упражнение «Путешествие по телу» Логопед: Я буду Вам рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему прикасаетесь - погладьте и помассируйте!

«Есть на пальцах наших ногти, на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп, Голень и голеностоп.

Есть колени и спина, Но она всего одна!

Есть у нас на голове уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски, И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

Су – джок терапия

Су – джок терапия - стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Особенно важно воздействие на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев ногтевые пластины отвечают за головной мозг. Для этой работы используются массажные мячики.

•Упражнение «Мячики»

Я кругом мячи катаю,

Взад – вперед его гоняю,

Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну. (дети катают между рук мячик) .

Релаксация

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий проводится мышечная релаксация.

Релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным.

Игры с песком

В настоящее время значительно возрос интерес педагогов, логопедов - к специально организованным занятиям с детьми с использованием песочницы.

Игры с песком способствуют:

- развитию мелкой моторики рук;

-развитию речи;

- расширению словарного запаса;

- освоению навыков звуко-слогового анализа и синтеза;

- развитию фонематического слуха и восприятия;

- развитию связной речи, лексико-грамматических представлений;

- изучению букв, освоению навыков чтения и письма.

Логопедическая ритмика

Логопедическая ритмика является составной частью музыкального занятия. Применяется не только для детей с нарушением речи, но и в группах общей направленности.

Логопедическая ритмика направлена на :

1. Коррекцию речевых нарушений

2. Обучению правильному дыханию

3. Оптимизацию мышечного тонуса

4. Обучение релаксации

5. Развитие чувства ритма

6. Формирование пространственных представлений

7. Развитие психических функций

8. Формирование межполушарного взаимодействия.

В занятия по логоритмике могут входить разные виды упражнений: общеразвивающие, подвижные игры, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, психотерапия, музыкотерапия.

Взаимодействие педагогов с родителями

Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников - активное взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги) .

С этой целью проводятся совместные физкультурные праздники и развлечения. Чтобы ребенок понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться, следует решать эту задачу с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

7. Заключение

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий и будет обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку, будут сформированы положительные мотивации.

8. Список литературы

1.Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.

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

3.Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.

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

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

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