**Методические рекомендации по использованию**

**педагогической технологии**

***«Здоровьесберегающие технологии»***

**в дошкольном образовании**

Автор:

Фамилия И.О.: Сапиева Оксана Кусаиновна

Должность: Учитель начальных классов

Место работы : МБОУ «Караулинская основная общеобразовательная школа»

С. Караульное 2014 г.

1. Здоровьесберегающие технологии.

1. С внедрением Стандарта II поколения приоритетным направлением становятся образовательные технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья школьников. Почему здоровье ребенка заслуживает особого внимания? Здоровье детей – это инвестиции в общество будущего. От этого будет зависеть уровень благосостояния и стабильности в стране последующие десятилетия.

Концепция непрерывной физкультурной деятельности дошкольников определяет единую линию физического воспитания ребёнка, организуя школьный учебно-воспитательный процесс с опорой на развитие, полученное детьми в дошкольном учреждении. Непрерывная физкультурная деятельность индивидуализирована по времени, темпам и направленности, обеспечивает каждому ребёнку постепенное развитие физических качеств, с учётом физической подготовленности, физиологических и психологических особенностей детей.

С выходом Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) начального общего образования и дошкольного образования положено начало к обеспечению непрерывности физкультурной деятельности детей в двух звеньях системы образования. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется по совокупности: максимального сближения форм, средств и методов обучения и развития, постепенного усложнения содержания нормативных требований программ учреждений;  с учётом охраны и укрепления здоровья детей, обогащения индивидуального двигательного опыта, последовательного обучения основным движениям, формирования элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Форма организации физкультурной деятельности**-**особым образом организованное выполнение комплекса физических упражнений с целью решения задач сферы физической культуры. К основным формам относятся: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутка и физкультурная пауза, специально организованная физкультурная деятельность на прогулке, самостоятельная физкультурная деятельность, задания на дом. К рекреационным формам относятся: туристическая прогулка, физкультурный досуг, физкультурный праздник, день здоровья.

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

* приобщение детей к физической культуре
* использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим 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, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Принципы, лежащие в формировании единства:

* 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, 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.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

* физкультурные занятия
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игры
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
* двигательно-оздоровительные физкультминутки
* физические упражнения после дневного сна
* физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
* физкультурные досуги
* спортивные праздники
* оздоровительные процедуры в водной среде.

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.

Здоровьсберегаюшие 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.

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.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

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. 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.

В утренние часы проведение точечного самомассажа. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются 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 формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и

приводят не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

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.

1. **Возраст детей – 4-5 лет.**

В нашей группе (возраст детей  4-5 лет)  оздоровительная работа ведется постоянно и систематически. Все оздоровительные мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день в виде **«Тропинки здоровья»:**

«ТРОПИНКА ЗДОРОВЬЯ»

(оздоровительные  мероприятия   в течение  дня)

|  |  |
| --- | --- |
| РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ   | ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ   МЕРОПРИЯТИЯ |
| УТРО | 1.Утренняя зарядка2.Пальчиковая гимнастика3.Игровой самомассаж4.Мытье рук и лица холодной водой |
| ЗАНЯТИЕ | 1.Перед занятием –звуковая гимнастика2.Динамическая пауза на занятии3.Гимнастика для глаз |
| ПРОГУЛКА | 1.Двигательная активность (бег, игры,упражнения)2.Подвижная игра3.Дыхательная гимнастика |
| ПЕРЕД  СНОМ | 1.Ходьба по мокрым дорожкам 15-20 сек.2.Релаксация под музыку (в постели) |
| ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ | 1.Гимнастика пробуждения(в постели)2.Сухое растирание3.Босохождение (3-5 мин.) |
| ПОСЛЕ ПОЛДНИКА |  1.Психогимнастика (эмоциональное здоровье)2.Осанка (профилактика сколиоза) |
| ВЕЧЕР | 1.Артикуляционная гимнастика |

Медико-педагогическая модель оздоровления в группе включает всебя:

А. Образовательную работу-

- познавательные занятия

- занятия по программе «Здоровей-ка»

- дидактические игры

- конкурсы и развлечения

- опытно-экспериментальная деятельность

- проектная деятельность

- беседы

- продуктивная деятельность

Б. Оздоровительную работу – все традиционные и нетрадиционные методы оздоровления, например,

-закаливание

-босохождение по мокрым дорожкам, по массажным дорожкам

-звуковое дыхание Лазарева

- психогимнастика

-лечебные игры

-игровой самомассаж

В. Организацию предметно-развивающей среды:

-пособия и инвентарь для массажа

-уголок  здоровья

-подборка художественной литературы

-иллюстрации о ЗОЖ

-подбор музыки для релаксации и отдыха

-настольно-печатные игры

В группе ведется целенаправленная работа по **созданию представлений  о здоровом образе жизни.**

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется в группе по следующим направлениям:

1) Привитие стойких культурно-гигиенических навыков

2) Формирование элементарных представлений об окружающей среде

3) Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи

4) Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений

5) Развитие представлений о строении собственного тела

6) Формирование представлений о том, что полезно  и что вредно 7) Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения

8) Выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях

Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности, закрепляются в игровой деятельности.

Мы учитываем, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы формировать свое здоровье.  В своей работе ориентируемся на становление мотивационной сферы гигиенического поведения ребенка, реализацию усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Занятия по ЗОЖ включают в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка  чистить зубы утром и вечером, делать зарядку. Надо, чтобы уже с детства он учился любви к   себе, к людям, к жизни.

Таким образом, оздоровительная работа в группе включает в себя пять основных направлений.

I.Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса:

- уроки здоровья для детей 4-5 лет

II.Физическое развитие и оздоровление детей:

 Закаливание, точечный массаж, игры, которые лечат, дыхательная гимнастика, организация двигательного режима

III.Лечебно-профилактическая работа:

 лечебная физкультура, лечебный массаж, физиотерапия

IV.Работа с родителями

V.Обеспечение психологического благополучия:

 музыкотерапия, коррекционно-развивающая работа, психогимнастика.

Работа в оздоровительном направлении показала, что дети 4-5 лет  успешно и с увлечением  усваивают знания о строении организма и приобретают навыки З.О.Ж. и безопасного поведения в быту и на природе, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме.

Оценка эффективности комплексных воздействий, направленных на оздоровление детей, осуществляется на основе общепринятых критериев. Главные из них:

* Снижение частоты случаев острой заболеваемости;
* Совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;
* Улучшение физического развития;
* Устранение отставания в развитии движений ;
* Позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;
* Улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

Однако стоит заметить, что прогрессивный результат будет давать только постоянная и целенаправленная работа.
Я думаю, что воспитатели и медицинские работники согласятся, что проблема оздоровления детей – это компания не одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематическая работа всего коллектива группы и детского сада в целом.  Это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей на длительный период.

5. **Список литературы**

1.     Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

2. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2001.

3.  Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.

4.      Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКиПРО, 2003.

5.  Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.