«Использование оздоровительных технологий как условие сохранения и укрепления здоровья детей»

**Введение**

Здоровье детей и его охрана волновали многих передовых людей. Русские профессора С.Г. Зыбелин, Н.М. Максимович-Амбодик, А.П. Протасов занимались проблемой физического воспитания и закаливания, питания и гигиены детей. Их идеи развивали и пропагандировали такие общественные деятели, как И.И Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Оздоровительное направление работы детских садов всегда составляло одну из наиболее сильных сторон их деятельности. На современном этапе развития системы дошкольного образования это направление становится всё более значимым. Здоровье детей в любом обществе является актуальной проблемой и зависит оно от таких факторов, как здоровье родителей, экологии, условий и образа жизни, воспитания ребёнка в семье, медицинского обслуживания. Если на наследственность и окружающую среду мы пока не имеем возможности воздействовать, то необходимо обратить внимание на самый значимый фактор – образ жизни, то есть систему воспитания и охрану здоровья. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья. По данным РосПотребНадзора количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Крупнейший Российский микробиолог, И.И. Мечников считал, что самое главное – это научить человека выбору выбирать полезное для здоровья и отказываться от всего вредного. Опыт работы с дошкольниками показывает, что у детей, не приученных заботится о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии «взрослой жизни». Следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребёнка, можно сказать, что ритм жизни ребёнка в детском саду высокий, но не всегда удаётся сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной активностью. С одной стороны, мы предполагаем, что ребёнок должен развиваться по всем направлениям, но с другой стороны для решения основной задачи детского сада – сохранение и укрепление здоровья ребёнка, необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду. При пребывании ребёнка в группе двигательная активность невелика, большую часть времени дети находятся в малоподвижном или неподвижном состоянии. Это не соответствует биологической потребности детского организма в движении. ФГОС ставит нам задачу охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, а также формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни , поэтому необходимо так организовать занятия физической культурой, предусмотреть сочетание разных видов занятий и форм двигательной активности, чтобы общий объём двигательной активности ребёнка составлял большую часть.

Дошкольный возраст является решающим в формировании основы физического и психического здоровья, так как до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, характера. Важно на этом этапе сформировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Основную роль в этом играют технологии, направленные на здоровьесбережение. Выбор технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Объект проектирования: сохранение и укрепление здоровья детей.

Предмет проектирования: физкультурно-оздоровительные технологии.

Цель проекта: разработка комплекса мероприятий направленных на сохранение укрепление здоровья детей.

Задачи проекта:

1. дать детям знания о здоровье и способах его укрепления, о системе закаливающих процедур, об охране своей жизни и здоровья;
2. создать благоприятные условия для физического развития детей;
3. формировать положительное отношение к здоровому образу жизни, воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье.

Сроки проекта: июнь-август 2015 года.

Форма представления: перспективный план.

Планируемый результат: снижение заболеваемости в осенний период, интерес детей к физической деятельности, повышение посещаемости, формирование навыка выполнения физических упражнений.

**Глава I. Здоровьесберегающие технологии.**

**§ 1.Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ.**

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.  
 Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитав определенные привычки. Задача воспитателя - это сохранение и укрепление здоровья детей, развитие здоровьесберегающих навыков и умений.

Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие “технология”. Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов. (Данное определение предлагается Деркунской В.А.-канд.пед.наук)

Еще на рубеже XVIII-XIX веков пропагандируется здоровый образ жизни, обращается серьезное внимание на режим дня ребенка, питание, отдых и условия обучения (К.И. Грум-Гржимайло, E.H. Смельский, К Н. Вентцель и др ).

В 60-70-е годы XX столетия начинают появляться серьезные работы по охране здоровья детей (С.М. Тромбах и др.), публикуются инструктивные письма о задачах учебных заведений в деле охраны здоровья детей.

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.

Работа воспитателя, направленная на здоровьесбережение включает в себя медико – профилактические, физкультурно – оздоровительные технологии, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, технологии валеологического просвещения родителей, здоровьесберегающие образовательные технологии .

Медико – профилактические технологии обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского работника в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников, разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания, физического развития детей, закаливающих мероприятий; организация профилактических мероприятий

   Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.  
 Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья.

Технологии валеологического просвещения родителей

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей желания вести здоровый образ жизни , а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Здоровьесберегающие образовательные технологии.  
 Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

**§ 2. Физкультурно-оздоровительные технологии.**

Физкультурно – оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие двигательной активности. Если ребенок не понимает, для чего он совершает какие-либо действия, то они никогда не дадут положительного результата. Поэтому для получения оздоровительного эффекта в процессе педагогической деятельности я формирую у детей осознанное отношение к своему здоровью. Это поможет детям быть внимательными к своему здоровью и здоровью окружающих людей. В своей работе пытаюсь научить детей рассказывать о своём состоянии, как себя чувствуют, то есть дать оценку своему состоянию здоровья и психическому состоянию. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания самого себя. Оно предусматривает знание гигиены и ухода за своим телом; знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите; знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни. Хорошее знание себя, развитое умение ясно и правильно выразить характер ощущаемых болевых симптомов, жалоб, сопровождающих ухудшение самочувствия, существенно облегчают задачу врача в правильной постановке диагноза.

Обучение детей двигательным навыкам идёт неразрывно с формированием знаний об их влиянии на здоровье ребёнка. Разучивая с детьми комплексы дыхательных упражнений, мы формируем представление об одном из способов профилактики заболеваний, способствуем активной мозговой деятельности, что в свою очередь свидетельствует о важности правильного дыхания. На формирование мотивации потребности детей в здоровом образе жизни направлено знакомство детей со средствами сохранения здоровья, формирование представлений о способах безопасного поведения, ознакомление детей со строением организма человека.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению *закаливающих процедур***,** способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является *прогулка****.*** Для того, чтобы прогулка давала эффект, меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат *подвижные игры и**физические упражнения на улице.*

*Подвижная игра* занимает особое место в развитии ребёнка. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Кроме подвижных игр, широко используются разнообразные *упражнения.*

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся  развитию движений и физической культуры на *физкультурных занятиях*.

Для удовлетворения потребности детей в движении необходимо организовать правильный режим в группе. В своей педагогической деятельности использую следующую модель двигательной активности:

- *зарядка,* *утренняя гимнастика.* Проводится воспитателем ежедневно, после приёма детей. Длительность 5-10 минут. Комплекс упражнений составляется инструктором по физической культуре.

- *динамическая пауза*. Проводится во время перерыва между занятиями. Для увеличения двигательной активности используются игры малой подвижности.

- *физкультминутка*. Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий.

- *подвижные игры.* Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки. Длительность 20-30 мину т(2-3 игры разной степени знакомости).

- *бодрящая* *гимнастика* после дневного сна. Ежедневно по мере пробуждения, длительность 5-10 минут;

- *пальчиковая гимнастика*. Ежедневно 3-4 раза в день. Длительность 5-10минут.

- *артикуляционная гимнастика.* Ежедневно.

- *учебные занятия по физической культуре*. Проводятся 2 занятия в неделю в спортивном зале+1 занятие на свежем воздухе. Длительность 12-15 минут. Занятия проводятся под руководством инструктора по физической культуре.

-*спортивные упражнения.* Проводятся воспитателем, планируется как индивидуальная работа по заданию инструктора по физической культуре..

- *спортивные развлечения .* Проводятся один раз в месяц. Длительность 30-40 минут.

*- самостоятельная двигательная активность.* Ежедневно на прогулках в утреннее и вечернее время, в помещении. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.

В нашем детском саду есть свои традиции: «Неделя здоровья», «Клуб выходного дня», физкультурно – спортивные мероприятия. Активное участие принимают не только дети, но и их родители.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберсгающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

**Глава II. Перспективный план физкультурно-оздоровительных мероприятий на летний период 2015.**

В соответствии сФГОС задачами воспитателя являются охрана, укрепление здоровья детей ,формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни. Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, а также с правильным выполнением основных движений формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами .

Работа по здоровьесбережению должна вестись постоянно без перерывов, чтобы в результате ребенок был подвижен, вынослив, владел основными движениями, мог контролировать свои движения и управлять ими. Во время летнего периода обычно снижается уровень работы направленной на здоровьесбережение, поэтому необходимо ее систематизировать.

**Перспективный план физкультурно-оздоровительных мероприятий на летний период 2015**

**июнь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| зарядка | Ежедневно ,на улице 5-7 минут. | | | |
| Закаливающие процедуры. | Ежедневно .  Воздушные ванны  Прогулки  Хождение босиком по песку и траве  Обширное умывание  Мытье ног | | | |
| Подвижные игры. | Ежедневно во время прогулки .  «Лошадки», «Совушка», «Ловишки», «Автомобили», «У медведя во бору», «Кролики», «Самолеты». | | | |
| Физические упражнения | 2 раза в неделю | | | |
| 1.Ходьба строевым шагом, с разным положением рук и ног.  2.Перестроение в 2, 3 колонны.  3.Ходьба по гимнастической скамейке  4.Переброска мяча в парах  5.Прыжки в длину с места.  6.Бег. | 1.Ходьба с переходом на бег по сигналу.  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  3.Метание мешочка вдаль.  4.Бег на скорость | 1.Ходьба с остановкой по сигналу.  2.Ведение мяча ногой.  3.Подъем на гимнастическую стенку, спуск по приставному оборудованию.  4.Метание мяча в цель.  5.Челночный бег | 1.Ходьба и бег с различным положением рук.  2.Переброска мяча через сетку.  3.Прыжки в длину с места  4.Бег на выносливость |
| Физкультурный досуг | 1 раз в неделю | | | |
| «Праздник солнца» | «Наша Родина -Россия» | «День здоровья» | «Необитаемый остров» |
| Физкультурное развлечение | 1 раз в месяц.  «В гостях у сказки» | | | |

**июль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| зарядка | Ежедневно ,на улице 5-7 минут. | | | |
| Закаливающие процедуры. | Ежедневно .  Воздушные ванны  Прогулки  Хождение босиком по песку и траве  Обширное умывание  Мытье ног | | | |
| Подвижные игры. | Ежедневно во время прогулки .  «День-ночь», «Гуси-гуси», «Вороны и воробьи», «Мышеловка», «Ловишки», «У медведя во бору» | | | |
| Физические упражнения | 2 раза в неделю | | | |
| 1.Ходьба и бег с различным положением рук.  2.Переброска мяча через сетку.  3.Прыжки в длину с места  4.Бег на выносливость | 1.Ходьба с остановкой по сигналу.  2.Ведение мяча ногой.  3.Подъем на гимнастическую стенку, спуск по приставному оборудованию.  4.Метание мяча в цель.  4.Челночный бег. | 1.Ходьба строевым шагом, с разным положением рук и ног.  2.Перестроение в 2, 3 колонны.  3.Ходьба по гимнастической скамейке  4.Переброска мяча в парах  5.Прыжки в длину с места.  6.Бег. | 1.Ходьба с переходом на бег по сигналу.  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  3.Метание мешочка вдаль.  4.Бег на скорость. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в неделю | | | |
| «День Нептуна» | «День светофора» | «День физкультурника» | «Волшебное колесо» |
| Физкультурное развлечение | 1 раз в месяц.  «Мама,папа,я-спортивная семья» | | | |

**Август**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| зарядка | Ежедневно ,на улице 5-7 минут. | | | |
| Закаливающие процедуры. | Ежедневно .  Воздушные ванны  Прогулки  Хождение босиком по песку и траве  Обширное умывание  Мытье ног | | | |
| Подвижные игры. | Ежедневно во время прогулки .  «Кролики», «Самолеты», «Гуси-гуси», «Вороны и воробьи», «Мышеловка», «Ловишки», «У медведя во бору» | | | |
| Физические упражнения | 2 раза в неделю | | | |
| 1.Ходьба с остановкой по сигналу.  2.Ведение мяча ногой.  3.Подъем на гимнастическую стенку, спуск по приставному оборудованию.  4.Метание мяча в цель.  5.Челночный бег | 1.Ходьба строевым шагом, с разным положением рук и ног.  2.Перестроение в 2, 3 колонны.  3.Ходьба по гимнастической скамейке  4.Переброска мяча в парах  5.Прыжки в длину с места.  6.Бег. | 1.Ходьба переходом на бег по сигналу.  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  3.Метание мешочка вдаль.  4.Бег на скорость. | 1.Ходьба и бег различным положением рук.  2.Переброска мяча через сетку.  3.Прыжки в длину с места  4.Бег на выносливость |
| Физкультурный досуг | 1 раз в неделю | | | |
| «Такие разные мячи» | «Солнце,  воздух и вода наши лучшие друзья» | «Быстрее,  выше,  сильнее» | «Веселые старты» |
| Физкультурное развлечение | 1 раз в месяц.  «До свидания,лето» | | | |

**Заключение.**

Работа по разработке комплекса мероприятий направленных на сохранение укрепление здоровья детей, закончена. Решения задач проекта:

1. дать детям знания о здоровье и способах его укрепления, о системе закаливающих процедур, об охране своей жизни и здоровья;

2. создать благоприятные условия для физического развития детей;

3. формировать положительное отношение к здоровому образу жизни, воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье-

раскрыты.

Эффективность собственной деятельности я определила как достаточную. Считаю, что педагогическая деятельность, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей, осуществляется в правильном направлении.

Литература

1. Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002
3. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
4. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей. // Развитие личности.-N2.-С.171-187.
5. «Здоровьесберегающая система ДОУ». Авторы – составители М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008 г.
6. «Оздоровление детей в условиях детского сада». Под редакцией Л. В. Кочетковой. Москва. Издательство «ТЦ – Сфера» 2005
7. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. В.И. Орла, С.Н. Агаджановой. СПб., 2008.
8. Ввозная, В. И. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ / В. И. Ввозная, И. Т. Коновалова. - М.: Сфера, 2006. – 128 с.
9. Пастухова, И. О. Структурная модель оздоровительной работы в ДОУ / И. О. Пастухова // Управление ДОУ. – 2004. - №4. – С.33-35.
10. Федоровская, О. М. Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ / О. М. Федоровская // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1. – С. 33-36.
11. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 — 143 с.
12. Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.
13. Лысова В.Я., Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения младший и средний возраст
14. Береснева З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ . М.ТЦ Сфера .2004
15. " От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой .