

Консультация для педагогов

**«Использование здоровьесберегающих технологий
в ДОУ»**

2020

Сегодня в учреждениях дошкольного образования уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и укрепить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью.

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно *классифицировать* по нескольким отдельным группам:

- медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии;
- технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования;
- технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников;
- валеологического просвещения детей и их законных представителей.

Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание физически и психологически здоровых детей.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре, использование развивающих форм оздоровительной работы.

Взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в дошкольном учреждении дети проводят значительную часть времени с воспитателем, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика корригирующая.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье»).
3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Зачем необходимо применять здоровьесберегающие технологии в современной образовательной среде?

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. Вот почему применение в работе здоровьесберегающих технологий может повысить результативность образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

В подавляющем большинстве современные дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков).

Неоспоримо, что основная задача учреждения дошкольного образования – подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые представления, умения, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек спокойно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Таким образом, **здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и укрепления здоровья субъектов педагогического процесса в дошкольном учреждении: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании *применительно к ребенку* – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику учреждения дошкольного образования и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. *Применительно к взрослым* – содействие

становлению культуры здоровья, в том числе, культуры профессионального здоровья воспитателей учреждений дошкольного образования и валеологическому просвещению родителей.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения представлений о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в дошкольном учреждении.

Медико-профилактическая технология

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т. д.) .
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов
- организация здоровьесберегающей среды в учреждении дошкольного образования.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками дошкольного учреждения. Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Физкультурно-оздоровительная технология

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена 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 руководителем физического воспитания на занятиях по образовательной области «Физическая культура», а также педагогами – в виде различных физкультурминуток, динамических пауз и т.д.

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 учреждении дошкольного образования, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т. к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в дошкольном учреждении, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в дошкольном учреждении необходимо уделять подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости.

Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особо остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно-закаливающих и лечебных процедур, требующих определенных временных затрат необходимо принять меры для того, чтобы режим дня не нарушался – не сокращались длительность прогулок, дневного сна, время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Этому будет способствовать рациональная организация всего оздоровительного процесса, включающая

последовательность, сочетание процедур, длительность их проведения, а также хорошая подготовка к процедурам самих детей.

Во время прогулки можно провести 2-3 игры разной степени подвижности, несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что соблюдение правил личной гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных занятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПЕРВОЕ направление – комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

- осмотр детей медицинским персоналом дошкольного учреждения;
- осмотр детей специалистами детской поликлиники;
- диагностика речевого и неречевого дыхания учителем-дефектологом;
- выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях по физической культуре;
- диагностирование общей физической подготовки детей в начале и в конце года.

ВТОРОЕ направление включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия-соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);
- ежедневный режим прогулок;
- создание необходимой развивающей среды;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
- музыкальные занятия;
- занятия по формированию здорового образа жизни.

ТРЕТЬЕ направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящего до более интенсивных воздействий, с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:

- босохождение;
- умывание;
- чистка зубов, полоскание полости рта после каждого приема пищи;
- ходьба босиком по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
- воздушные ванны в облегченной одежде;
- гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

ЧЕТВЕРТОЕ направление связано с осуществлением лечебно-профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

- постоянный контроль осанки;
- контроль дыхания на занятиях по физической культуре;
- подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- сбалансированное питание;
- вакцинация против гриппа;
- потребление фитонцидов (чеснока и лука);
- употребление соков и фруктов;
- физиотерапия;
- ингаляции;
- кварцевание групп;
- массаж.

ПЯТЫМ направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей:

- пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
- дыхательная гимнастика;

ШЕСТЫМ направлением считается комплекс психогигиенических мероприятий:

- элементы аутотренинга и релаксации;
- элементы музыкотерапии;
- индивидуальные и подгрупповые занятия в комнате психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;
- обеспечение благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении.

СЕДЬМЫМ направлением является реабилитация и коррекционная работа:

- коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
- индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
- коррекция психоэмоциональной сферы;
- индивидуальная работа по физической культуре.

ВОСЬМЫМ направлением является консультативно-информационная работа:

- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
- активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе учреждения дошкольного образования;
- оформление папок, информационных стендов;
- работа сайтов учреждения дошкольного образования;
- организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников дошкольного учреждения, приглашенных специалистов;
- проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Оздоровительные, санитарно-гигиенические и профилактические мероприятия в учреждении дошкольного образования осуществляются психологом-психологом, учителем-дефектологом, медицинскими работниками, воспитателями дошкольного образования, руководителем физического воспитания.