

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №8 «Теремок»

Здоровьесберегающие технологии

(Автор: Гаврючина Л.В.)

Старший воспитатель
Уржумцева С.А.



Актуальность

Современному обществу нужны образованные, разносторонне развитые, творческие и конечно здоровые люди, о чем свидетельствуют:

- Федеральный закон РФ от 21.11.2011 г. №323 ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 23.02.2013 г. № 15 ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
- Указ Президента РФ от 14.09.1995 г. № 942 «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 7.08.2009 г. №1101 – р «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.»;
- Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Анализируя перечисленные нормативные документы, можно прийти к выводу, что на федеральном уровне признается ценность здоровья человека, как некая «платформа», на которой выстраиваются развитие, обучение и социализация.

Работа по сохранению здоровья человека должна проводится на протяжении всей жизни, сначала родителями, к которым в дальнейшем присоединяются усилия педагогов, а затем самим человеком.

В дошкольном образовательном учреждении ребенку важно дать начальные знания и представления о здоровье, способах его сохранения и укрепления, развивать желание заниматься спортом. Так как именно в дошкольном возрасте, в результате целенаправленного воздействия, формируется привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Цель реализации технологии – организация в ДОУ оптимальных условий для сохранения здоровья детей, формирования ценностного отношения к своему здоровью у воспитанников, их родителей и педагогов.

Задачи реализации технологии:

- организовать реализацию в ДОУ системы оздоровительных и закаляющих мероприятий для снижения уровня заболеваемости детей;
- развивать физические способности детей, потребность в здоровом образе жизни;
- повысить компетентность педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностного отношения к здоровью, развить культуру здоровья в педагогической среде ДОУ;
- повысить педагогическую компетентность родителей (законных представителей) воспитанников в воспитании здорового ребенка через вовлечения их в совместную деятельность.

Теоретическая база

Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V - II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни.

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность как следование природе ребенка, как помощь его природе.

Во второй половине XIX - начале XX века возникла идея «педагогизации среды» (П.П. Блонский, П.Ф. Лесгафт, М.М. Пистрак, С.Т. Шацкий), в которой ребенку предоставлялась бы возможность свободного физического и умственного развития.

Главной задачей обучения Л.С. Выготский считал обеспечение условий для развития внутренних сил и возможностей ребенка. Д.Н. Узнадзе особо подчеркивал значение личности педагога в обучении. В своей концепции о так называемой «трагедии воспитания» особое внимание он уделяет вопросу изучения отношений, устанавливаемых между педагогом и ребенком. Анализируя характер этих отношений, автор акцентирует внимание на

необходимости поиска гуманистического подхода к ребенку и соответствующей психологической основы построения учебно-воспитательного процесса[4].

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. Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К. Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов [6].

В современном обществе, в подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и незакаленностью. Актуальной задачей физического воспитания, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узкоmedizinским и узкопедагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Описание технологии.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Но

что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ и что ими можно считать. Попробуем разобраться в понятиях.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

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 достижения цели, критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

Принципы здоровьесбережения[4].

- «Не навреди!» - все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью.
- Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.
- Соответствие содержания и организации обучения и воспитания возрастным и индивидуальным особенностям ребенка.

- Комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагога, психолога и врачей.

Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании[4]:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании - технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;
- организация и контроль физического развития дошкольников, закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм

оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования 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 и др.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение 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. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребенка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

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

Таким образом, актуальным для нас является целесообразный подбор современных образовательных программ в соответствии с федеральным стандартом дошкольного образования. С приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, координацией деятельности всех педагогов и специалистов детского сада с целью разработки индивидуального маршрута воспитания и оздоровления с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, интересов, перспектив развития каждого ребенка.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в

детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОО. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОО.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Валеологическое просвещение родителей – не менее важная работа педагогов ДОО.

Здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей. Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии целенаправленной совместной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Для реализации всех направлений работы по здоровьесбережению необходимо создание в ДОО единого здоровьесберегающего пространства.

Для этого должны быть созданы соответствующие условия.

- медицинский кабинет;
- физиотерапевтический кабинет;
- прививочный кабинет;
- массажный кабинет;

- спортивный зал (гимнастические стенки, гимнастические мячи, различные тренажеры и т.д.);
- зимний плавательный бассейн (различное оборудование для плавания);
- зал ЛФК;
- площадка для спортивных занятий на улице (беговые дорожки, мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование);
- создание предметно-развивающей среды в группе: уголок физического саморазвития, уголок уединения (постройки из мягких модулей, домики-палатки, различные ширмы), все имеющиеся в группах пособия и материалы (дидактические игры по ЗОЖ, безопасности поведения в различных ситуациях, ПДД и т.п.) всегда находятся в распоряжении детей – т.е. среда должна быть естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами;
- расстановка мебели в соответствии с ростом детей, освещение помещений, режим проветривания и т.п. (в соответствии с СанПиН);
- наличие наглядной информации для родителей, информационных стендов (о режиме дня, оздоровительных мероприятиях, о пропаганде здорового образа жизни и т.п.).

Профилактические работы, направленные на оздоровление детей.

Лечебно-профилактическое направление:

- ЛФК;
- лечебно-профилактический массаж;
- точечный массаж лица, рук, стопы;
- физиопроцедуры ;
- фитотерапия;
- дыхательная гимнастика;
- закаливающие процедуры;
- профилактические и реабилитационные мероприятия;
- гигиенические и водные процедуры: умывание; мытье рук; игры с водой; обеспечение чистоты среды;
- свето-воздушные ванны.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм:

-питьевой режим, смена постельного белья, переодевание в специальную форму перед занятиями, соблюдение режима проветривания.

Строгое соблюдение режима дня в образовательном учреждении и дома.

В наиболее эпидемиологичные периоды проводится следующий комплекс витаминотерапии:

- прием витаминов;
- соки из фруктов;
- ароматерапия (увлажнение воздуха пихтовым маслом);
- кварцевание групп на период повышения заболеваемости ОРВИ и гриппа;
- натуропатия (чесночные бусы на период заболевания гриппом, ОРВИ);
- искусственная витаминизация третьего блюда аскорбиновой кислотой;
- оксалиновая мазь в нос;
- ионизация воздуха (люстры Чижевского);
- отвар шиповника.

Физкультурно-оздоровительное направление:

1. Учебная:

- физкультурные занятия в зале и на улице – ежедневно;
- физкультминутки – ежедневно;
- подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке – ежедневно;
- гимнастика после сна – ежедневно;
- утренняя гимнастика в зале и на улице – ежедневно.

Обеспечение здорового ритма жизни: щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим; организация микроклимата.

Музыкотерапия: музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий.

Физические упражнения: корригирующая гимнастика; подвижные и динамичные игры; профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, нарушение зрения); терренкур (дозированная ходьба); пешие прогулки (туристические походы).

2. Секционно-кружковая работа: в зависимости от возможностей ДОУ.

3. Активный отдых:

- физкультурные досуги – один раз в месяц;
- физкультурные праздники – один раз в квартал;
- день здоровья – один раз в месяц;
- самостоятельная двигательная деятельность – ежедневно.

Воспитательно-образовательная работа регламентируется расписанием занятий, составленным с учетом программы и возрастных особенностей детей. Занятия познавательного цикла на протяжении всех пяти дней чередуются с прогулками на свежем воздухе, физкультурными занятиями, играми, лечебной гимнастикой. Учебная нагрузка не превышает предельно допустимой нормы. Занятия длятся от 10 до 30 минут в зависимости от возрастной группы. Ежедневно обязательными являются две прогулки (в

первую и вторую половину дня), дневной сон, четыре приема пищи, игровая деятельность малой и большой подвижности, утренняя гимнастика, гимнастика после сна.

Профилактика близорукости и снятие зрительного утомления у детей:

- гимнастика для глаз;
- использование зрительных тренажеров.

Психо-коррекционное направление:

Аутотренинг и психогимнастика: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; коррекция поведения.

Работа с родителями:

- консультации со специалистами;
- день открытых дверей;
- «папа, мама, я – спортивная семья»;
- поход выходного дня;
- информационный уголок здоровья;
- проведение санитарно-просветительной работы для родителей [4].

Приведем характеристики некоторых, наиболее популярных (часто реализуемых в ДОУ) здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие 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.

Закаливание — это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой. Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребенка — он становится бодрым, жизнерадостным. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми. Для правильного развития ребенка важно, чтобы он находился на воздухе зимой

4–5 часов, а летом почти весь день. Организуя прогулки детей на воздухе, взрослые должны создавать условия для их активной деятельности. Хорошее средство укрепления здоровья - закаливание водой. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо. Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой – 24 - 25 градусов, затем тёплой - 36 градусов и вновь холодной [1].

Динамические паузы (физкультминутки) – 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.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

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).

Пальчиковая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Гимнастика для глаз - подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения, проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя. Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;

- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы [7].

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка. В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Гимнастика корригирующая - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

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 (игротренинги и игротерапия) - в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. 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.

Коррекционные технологии.

Технологии музыкального воздействия (музыкотерапия) - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; 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 (цветотерапия) – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

- проведение психофизической разрядки;
- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
- коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

- этюдов с использованием мимики и пантомимы;
- этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
- этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;

- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

- улучшение самочувствия и настроения детей;
- профилактика простудных заболеваний;
- решение проблем со сном.

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду - сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Этапы реализации технологии.

I. Подготовительный этап: подбор методической литературы, анализ здоровьесберегающего пространства ДОУ, составление планов реализации технологии, составление картотек здоровьесберегающих мероприятий, создание рабочей группы по разработке и дальнейшей реализации проекта «Формирование эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста».

Результаты подготовительного этапа:

- изучена методическая литература по данной тематике;
- проведен анализ здоровьесберегающего пространства ДОУ;
- разработаны перспективные планы реализации технологии;

- составлена картотека здоровьесберегающих мероприятий для возрастных групп ДОО;
- разработан проект «Формирование эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста».

II. Основной этап:

Повышение компетентности педагогов в вопросах сбережения здоровья, формирования ценностного отношения к своему здоровью детей, развитие культуры здоровья в педагогической среде ДОО: проведение консультаций, семинаров, реализация инновационного проекта по формированию эмоционального благополучия воспитанников.

Организация реализации в ДОО системы оздоровительных и закаливающих мероприятий для снижения уровня заболеваемости детей, работы по развитию физических способности детей, потребности в здоровом образе жизни: реализация перспективных планов здоровьесбережения, проведение недель здоровья, спортивных праздников, развлечений, соревнований, участие в совместных мероприятиях со Спортивным клубом «Вербилки».

Повышение педагогической компетентности родителей (законных представителей) воспитанников в воспитании здорового ребенка: проведение консультаций, родительских собраний с данной тематикой, участие родителей в совместных мероприятиях, присутствие на открытых занятиях.

Проведение внутреннего контроля по реализации здоровьесберегающих технологий в ДОО.

Результаты основного этапа:

- повышается профессиональная компетентность педагогов и родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, развивается культура здоровья;
- благодаря реализации системы оздоровительных и закаливающих мероприятий, планов здоровьесбережения ДОО, снизился уровень заболеваемости на 2%, возросла посещаемость на 4%;
- результаты реализации ООП ДОО, в образовательной области «Физическое развитие» свидетельствуют о положительной динамике – достаточный уровень усвоения образовательного материала отмечен у 99% воспитанников, что на 4% больше предыдущего года.

III. Заключительный этап: участие воспитанников, родителей и педагогов во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

Воспроизводимость: опыт реализации данной технологии может применяться в дошкольных образовательных учреждениях.

Трансляция опыта.

- Участие проекта «Формирование эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста» в конкурсе на присвоение ДООУ статуса Региональной инновационной площадки – 2017.
- Проведение семинар для педагогов в ДООУ «Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий».
- [Публикация статьи](#) «Формирование эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста средствами дополнительного образования по ритмике и психологического сопровождения», в журнале Вопросы педагогики: журнал научных публикаций. - №4 (апрель)/Науч.-инф. издат. центр «Институт стратегических исследований»; гл. ред. А.Н. Зотин. – Москва, 2017.- 62с. Объем - 3 стр.
- [Публикация на персональном сайте](#) «Использование здоровьесберегающих технологий в летний оздоровительный период».
- Участие во Всероссийском педагогическом конкурсе «Образовательный ресурс» с инновационным проектом «Формирование эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста» (результат участия – 1 место).

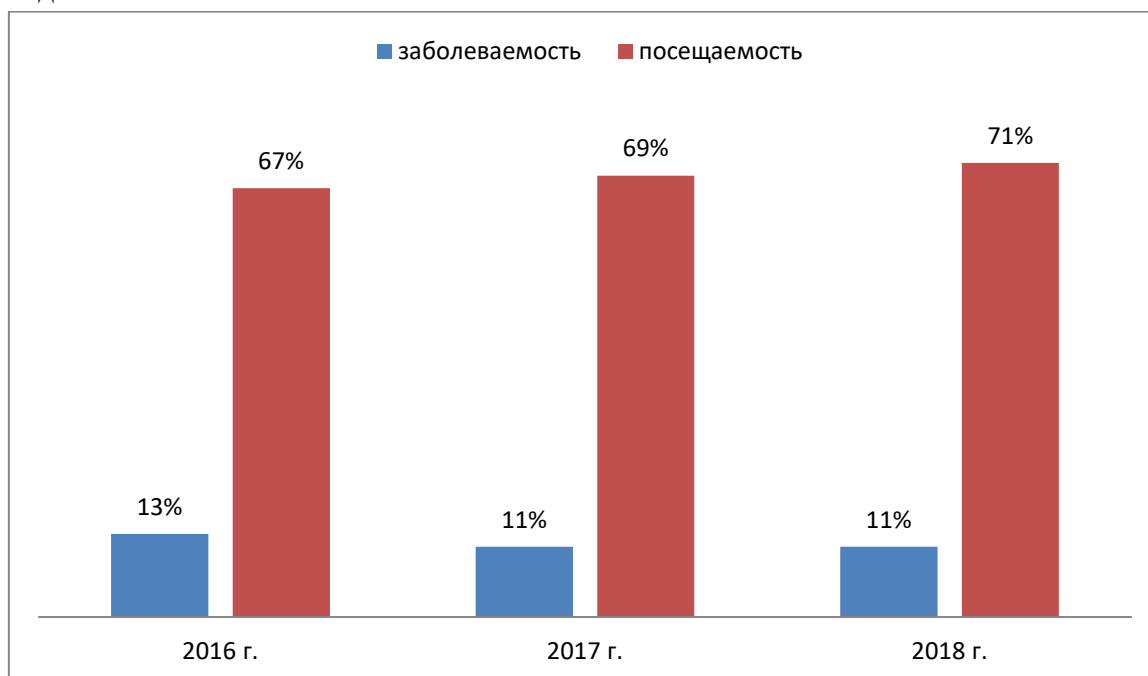


Результаты реализации здоровьесберегающих технологий в МДОУ ДСКВ №8 «Теремок» (по состоянию на 17.12.2018 г.)

Анализируя полученные данные реализации здоровьесберегающих технологий в МДОУ, можно сделать вывод, что задачи, поставленные в начале нашей работы, выполнены, цель достигнута.

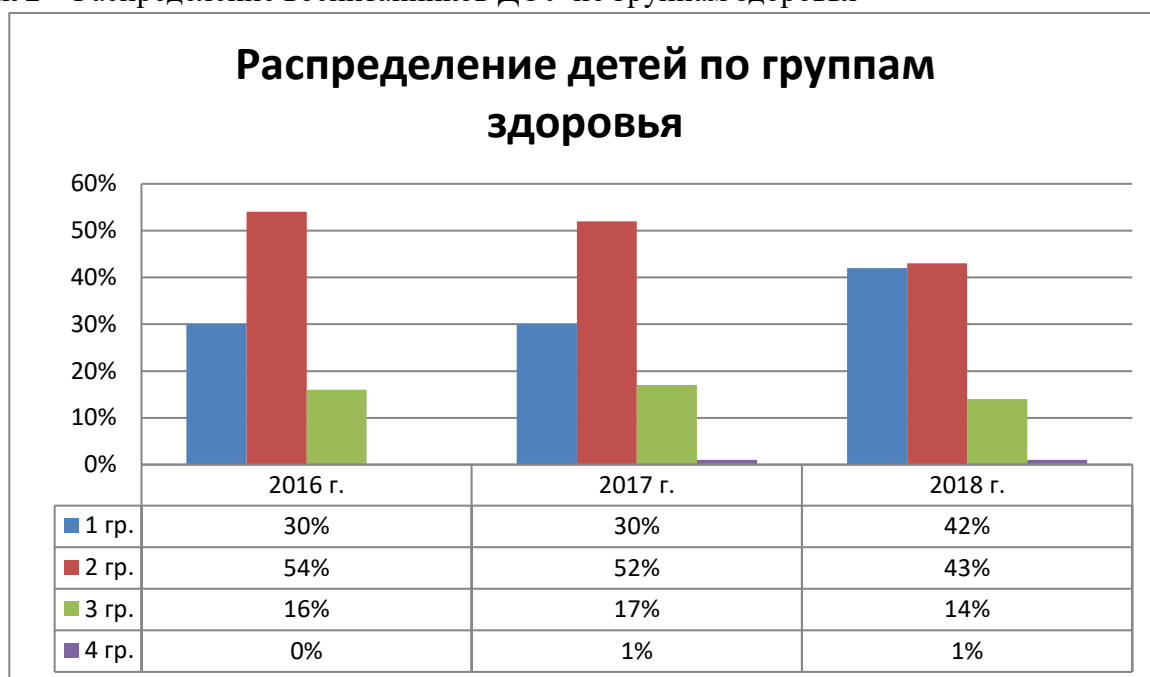
Заболеваемость воспитанников, не смотря на увеличение количества детей в детском саду, снизилась на 2 % (по отношению к 2016 году). Посещаемость, наоборот, возросла и составила в среднем 71% (График 1).

График 1 – Статистические данные заболеваемости и посещаемости детей ДОУ за три года



За улучшение здоровья детей свидетельствуют и показатели распределения воспитанников по группам здоровья за три рассматриваемых года. Количество детей с 1-ой группой здоровья возросло на 12%, количество же детей с 3-ей группой здоровья уменьшилось на 2% (График 2).

График 2 – Распределение воспитанников ДООУ по группам здоровья



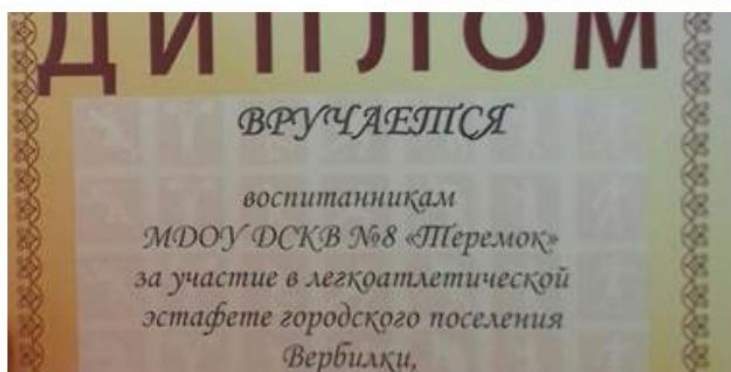
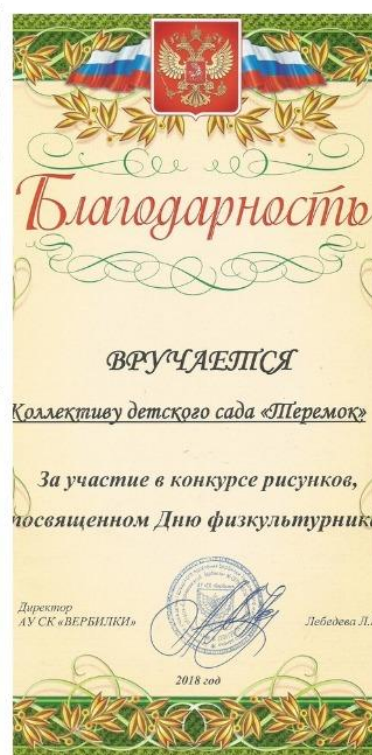
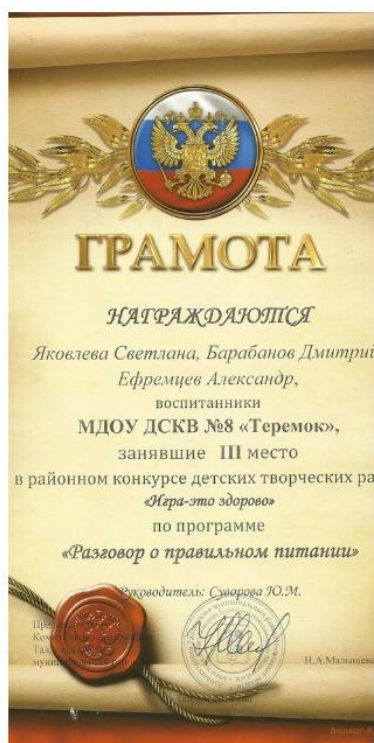
По итогам мониторингов за 2016-2017, 2017-2018 учебные года, уровень усвоения материала по образовательной области «Физическое развитие» увеличился на 4% и составил 99% (График 3).

График 3 – Статистические данные уровня усвоения образовательного материала по образовательной области «Физическое развитие»



За исследуемый период (за 2 учебных года и второе полугодие 2018 г.) воспитанники детского сада приняли участие в следующих мероприятиях Талдомского муниципального района и поселка Вербилки, направленных на укрепление здоровья детей, формирования культуры здоровья:

- спортивный праздник среди детей «Журавлёнок» (организованный Комитетом по образованию Талдомского муниципального района);
- районный конкурс детских творческих работ по программе «Разговор о правильном питании» (воспитанник занял 3 место);
- I Фестиваль ГТО для детей дошкольного возраста в Талдомском муниципальном районе;
- открытый турнир по футболу на кубок компании «Ника», среди детей 2008-2009 года рождения от СК «Вербилки» (в качестве болельщиков);
- конкурс рисунков, посвященный Дню физкультурника от СК «Вербилки»;
- легкоатлетическая эстафета от СК «Вербилки»;
- спортивное мероприятие для детей «Спортландия» от СК «Вербилки».



В 2017-2018 учебном году приняли участие в сдаче нормативов ГТО (1-ой возрастной ступени) – 6 воспитанников ДОУ. За второе полугодие 2018 г. зарегистрировались на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, для дальнейшего прохождения испытаний – 21 воспитанник ДОУ. В подготовке к сдаче нормативов ГТО также приняли участие педагоги детского сада – все 100% педагогов ДОУ открыли личные страницы на сайте ГТО. Для стимулирования педагогов ДОУ к сдаче нормативов ГТО личным примером, я прошла все необходимые испытания данного физкультурно-спортивного комплекса с высокими результатами, за что награждена золотым знаком отличия VII возрастной ступени.



За период реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ повысился уровень профессиональной компетентности педагогов, о чем свидетельствуют проведенные открытые мероприятия, и результаты внутреннего контроля по данному направлению работы дошкольного учреждения.

Проект «Формирование эмоционального благополучия детей старшего дошкольного возраста» был одобрен Комитетом образования Талдомского муниципального района для участия в конкурсе на присвоение ДОУ статуса РИП (Региональной инновационной площадки).

Уровень педагогической компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, также повысился. Данное утверждение основано на повышении интереса родителей к открытым

занятиям и спортивным мероприятиям ДООУ, активном участии в совместных спортивных мероприятиях и родительских собраниях.

Вывод:

- в детском саду создана здоровьесберегающая среда;
- показатели заболеваемости детей снизился за три года с 13% до 11 %, а посещаемость возросла с 60% до 71%;
- по итогам мониторингов, достаточный уровень усвоение образовательного материала по образовательной области «Физическое развитие» увеличился с 80% до 86%;
- повышается профессиональная компетентность педагогов, и компетентность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, развивается культура здоровья в педагогической среде ДООУ.

Используемые источники литературы

1. Величко О. А. Сохранение и укрепление здоровья детей как результат профессиональной компетентности педагогов ДОО. Материалы III междунар. науч. конф. (г. Пермь, январь 2013 г.). <https://moluch.ru/conf/ped/archive/66/3250/>
2. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОО: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Гладко М. Здоровьесберегающие технологии в ДОО по ФГОС. Формы и методы работы по здоровьесбережению. http://pedsovet.su/fgos/6530_zdoroviesberegayuscjie_tehnologii_d_dou
4. Здоровьесберегающие технологии в ДОО. Башкирский Государственный Университет. <https://studfiles.net/preview/3915093/>
5. Иванова С. С. Здоровьесберегающая среда в ДОО как фактор внедрения ФГОС ДО. Материалы VII междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2015 г.). <https://moluch.ru/conf/ped/archive/152/8174/>
6. Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога».
7. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду». Изд. «Мозаика — Синтез», М. 2007г.
8. Якурина М. В., Докина Е. Г., Трунова Н. Н., Гартвиг Ю. Г. Здоровьесберегающие технологии в ДОО. Материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2016 г.). <https://moluch.ru/conf/ped/archive/208/11241/>