

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

**Теоретический семинар
«Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышение
мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих
технологий»**

Старший воспитатель
Уржумцева С.А.

р.п. Вербилки
2016 г.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни – эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения этих задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Цель нашей встречи сегодня – обмен опытом педагогов-воспитателей по использованию здоровьесберегающих технологий в детском саду. Здоровьесберегающая технология по мнению В.Д.Сонькина – это:

- условия нахождения ребенка в детском саду (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация образовательного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающей технологии – обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Мы придерживаемся мнения, что эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. Хаотичный набор методов, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет никакой технологии, в том числе и здоровьесберегающей! Что же такое здоровье?

Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека).

Сидя в кругу:

- Закройте глаза.
- представьте что вы летите на большом воздушном шаре
- над вами светит солнце, тепло, дует легкий ветерок
- вы рады этому полету
- вы счастливы
- представьте кто или что вам необходимо для продолжения этого полета (это м.б. какой-то человек или семья, предмет, или физическое состояние (к примеру здоровье, отсутствие болезней, ощущение что вас любят) и т.д.)
- перенесите свои мысли на бумагу, и напишите 6 вариантов того что вам необходимо для дальнейшего счастливого полета.

А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 слова из списка. Что вы оставили в списке? (Записываем варианты ответа на доску. Подсчитываем количество наибольшего варианта.)

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному обучению, а успешное обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья воспитанников и учащихся. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет система образования. Педагоги все острее понимают свою ответственность за благополучие новых поколений. На первый план выступает воспитание у детей потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.

Прежде чем мы начнем говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие «технология». Что такое «технология»? Какие составные части входят в понятие «технология»?

Ответы педагогов:

- В технологию входят различные формы и методы, которые мы используем в своей работе.

- Технология-это некая совокупность приемов работы педагога

- Технология – это закономерность в использовании определенных приемов в работе, подчиненная единой цели.

- Результаты работы по технологии можно отследить, провести диагностику.

Ваши ответы верны. Необходимо объединить их в определение. (Данное определение предлагается Деркунской В.А.-канд.пед.наук)

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, оценки результатов.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Ответы педагогов:

- Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья.

- Нужно стремиться к тому, чтобы воздействия педагога не наносили ущерба здоровью детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии –

1. системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

2. качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

3. технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании?

Ответы педагогов:

Главная цель в воспитании и образовании дошкольников - это сохранение здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Верно. 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. Какие виды здоровьесберегающих технологий используются в дошкольном образовательном учреждении?

Ответы педагогов.

- закаливание, физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.
- выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня
- педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе
- педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей.

Вы верно перечисляете формы работы, которые проводятся в детском саду. Необходимо классифицировать их различные виды. Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Пауза:

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо?
- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.
- Бабушка, а почему у тебя такие жёлтые зубы?
- Потому, что я их не чистила и курила, как твой дедушка.
- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?
- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.
- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?
- Это потому, моя деточка, что по утрам никогда не делала зарядку.

Голос за кадром: Если не хочешь, чтобы тебя съел серый волк, как бабушку, веди здоровый образ жизни!

Виды здоровьесберегающих технологий

1. Медико-профилактические технологии

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН

2. Физкультурно-оздоровительные технологии

- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники

3. Социально-психологические технологии

- Тренинги
- Релаксация
- Музыкотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия

4. Образовательные технологии

- Образовательная деятельность по направлениям:

«Физическая культура»

«Здоровье»

«Безопасность»

5. Валеологическое просвещение родителей

Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ:

- Дни открытых дверей
- Выступления на родительских собраниях
- Консультации
- Памятки
- Презентации
- Информация для стендов
- Ширмы (папки передвижки)
- Буклеты и т.д.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются 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 ребёнка, местом и временем её проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

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

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. 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. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

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 игротералия) – 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 ребёнка, 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.

Точечный самомассаж – в утренние часы проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; ходьба по массажным (ребристым дорожкам). Выполняется во второй половине дня, дети ходят босиком, проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;

гимнастика в кроватках. Может выполняться в сопровождении спокойной музыки, звуков природы; прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка.

Мы разобрали то что касается здоровьесбережения в ДОУ, теперь остановимся на культуре здоровья

Культура здоровья – это наука о закономерностях формирования и сохранения здоровья.

Известно, что здоровье, более чем на половину, зависит от образа жизни, на четверть — от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве.

Наша основная задача привить ребёнку необходимость быть здоровым — значит активным, дееспособным. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и желание его беречь. Важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Реализация задач, модели формирования основ культуры здоровья достигается в режимных процессах, через воспитание культурно-гигиенических навыков, а также средствами рационального питания.

Культуру здоровья дошкольника мы рассматриваем как социализацию дошкольника, подготовку его к деятельности по охране и укреплению здоровья, основанную на представлениях и опыте, которые приобретаются в педагогическом процессе в ДООУ и семейном воспитании.

Главным залогом успеха этой работы в том, чтобы сами педагоги и родители стали носителями ценностей культуры здоровья, т. к. именно взрослый человек является образцом для подражания.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что формирование культуры здоровья держится на трёх китах: педагоги, ребёнок, семья.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей необходимо использовать как традиционные, так и более активно нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, выпуск журнала «Здоровье», тематические выставки, библиотека здоровья, оформить информационные уголки здоровья «Болезнь не буду», «Как я расту», проводить консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты.

Дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы

И именно в семье и в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье

Литература:

1. Николаева Е.И., Федорюк Е.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Методическое пособие. / Под ред. Ермолаева С.Д. / - Изд-во «Детство пресс», 2015, 240 с.
2. Швецов А. Формирование здоровья детей в дошкольном учреждении (электронный ресурс книги – сайт iknigi.net)