

Доклад «Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДО»

Выполнила:

Сёмченкова Л.В.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребёнку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребёнка на разных уровнях – информационном, психологическом, биоэнергетическом.

В современных условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит:

- от типа дошкольного учреждения;
- от продолжительности пребывания в нём детей;
- от программы, по которой работают педагоги;
- конкретных условий ДОУ;
- профессиональной компетенции педагога;
- показателей здоровья детей.

Выделяют (применительно к ДОУ) следующую классификацию здоровьесберегающих технологий:

1 группа: технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- 1) динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.);
- 2) подвижные и спортивные игры;
- 3) контрастная дорожка, тренажёры;

- 4) скретчинг;
- 5) ритмопластика;
- 6) релаксация

2 группа: технологии обучения здоровому образу жизни:

- 1) утренняя гимнастика;
- 2) физкультурные занятия;
- 3) бассейн;
- 4) точечный массаж (самомассаж);
- 5) спортивные развлечения, праздники;
- 6) дни здоровья;
- 7) СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра);
- 8) Игротренинги и игротерапия;
- 9) Занятия из серии «Здоровье»

3 группа: коррекционные технологии:

- 1) технология коррекции поведения;
- 2) арттерапия;
- 3) технологии музыкального воздействия;
- 4) сказкотерапия;

4 группа: технология воздействия цветом:

- 1) психогимнастика;
- 2) фонетическая ритмика

Педагог, стоящий на страже здоровья ребёнка, воспитывающий культуру здоровья ребёнка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлён работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступит к его реализации.

Для осуществления обогащённого физического развития и оздоровления детей в детском саду используются как традиционные, так и нетрадиционные методы работы. В каждой группе должны быть оборудованы «Уголки здоровья». Они оснащены как традиционными пособиями (массажными ковриками, массажёрами, спортивным инвентарём и т. д.), так и нестандартным оборудованием, сделанными руками педагогов:

- 1) «сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости, расслаблению мышц плечевого пояса.
- 2) ходьба по коврику из пробок, где происходит массаж стопы ног.
- 3) для развития речевого дыхания и увеличения объёма лёгких используется традиционное и нетрадиционное оборудование (султанчики, вертушки).
- 4) общеизвестно, что на ладонях рук находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого используются различные массажёры, в том числе и самодельные.

- 5) для массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики из верёвки с узелками.
- 6) ходьба по дорожкам из металлических пробок босиком.
- 7) ежедневно после сна проводится оздоровительная гимнастика босиком под музыку.

В структуру оздоровительных режимов каждой группы должны быть включены спектры медико-восстановительных методик, приёмов, способов:

- мимические разминки;
- гимнастика для глаз (способствующая снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения);
- пальчиковая гимнастика (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции);
- дыхательная гимнастика (способствует развитию и укреплению грудной клетки);
- точечный массаж (проводится в преддверии эпидемии, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время, со старшего возраста; проводится строго по специальной методике; показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов);
- игры, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки.

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

Поставленные цели успешно реализуются на практике.

1. Динамические паузы, которые проводятся воспитателем во время занятий (2-5 мин.), по мере утомляемости детей. Они могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятий. При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановиться после умственного и физического утомления. Для полноценного дыхания необходимо соблюдать следующие правила:
 - дышать надо только через нос равномерно и ритмично;
 - стараться максимально наполнить лёгкие воздухом при вдохе и делать максимально глубокий выдох;
 - при появлении малейшего дискомфорта занятия дыхательной гимнастикой прекратить;
 - заниматься дыхательной гимнастикой нужно проводить в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке. Освоение комплекса проводить постепенно, прибавляя по одному упражнению через неделю.

Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. Можно предложить проведение физ. минутки кому-нибудь из детей.

2. Подвижные и спортивные игры. Проводятся воспитателем, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.
3. Релаксация. Проводится в любом подходящем помещении, подходит для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы).
4. Пальчиковая гимнастика. Проводится с младшего возраста, индивидуально либо с подгруппой, проводится ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а также во время занятий.
5. Гимнастика для глаз. Проводится ежедневно по 3-5 минут. В любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.
6. Гимнастика бодрящая. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 минут. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам.
7. Гимнастика корригирующая и ортопедическая. Используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
8. Физкультурные занятия. Проводятся в хорошо проветренном помещении, 2-3 раза в неделю.
9. Проблемно-игровые ситуации. Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно от детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
10. Коммуникативные игры по курсу «Познаю себя» М.В. Карепановой и Е.В. Харламовой. Проводятся 1 раз в неделю по 30 минут, со старшего возраста. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, которые помогают адаптироваться детям в коллективе. Проводит психолог.
11. Занятия из серии «Здоровье» по ОБЖ для детей и родителей в качестве познавательного занятия 1 раз в неделю по 30 минут, со старшего возраста во второй половине дня.
12. Самомассаж. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ. минуток, в целях профилактики простудных заболеваний.
13. Психогимнастика. 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 минут. Проводит психолог.

В работе с родителями по здоровьесберегающему направлению педагог может использовать следующие формы работы:

- консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, после дополнительных прогулок и занятий в различных секциях, осветить эти вопросы также и на родительских собраниях;

- папки-передвижки;

- анкетирование;
- практические показы (практикумы, тренинги);
- совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья;
- памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закалять ребёнка?»;
- дни открытых дверей;
- выпуск газеты ДООУ.

Главными воспитателями ребёнка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребёнка, какое внимание уделяют родители здоровью ребёнка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребёнка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находит каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляется, или не находит, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребёнка.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.