

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад "Солнышко" п.Спирово

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ВОСПИТАТЕЛЕЙ в МДОУ детский сад
«Солнышко» п.Спирово

Подготовила воспитатель
первой квалификационной
категории МДОУ
детский сад «Солнышко»
п.Спирово
Петрова Анна Васильевна

2021 год

**ТЕМА: ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ в практике воспитателей МДОУ
детский сад «Солнышко» п.Спирово**

Выдающийся Академик, хирург Николай Михайлович Амосов говорил:
Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно.

Тема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения всегда была и остаётся одной из самых актуальных.

Одна из задач ФГОС ДО – «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

По определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

В последние десятилетия устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, несмотря на все достижения современной медицины, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию. Одним же из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии в условиях ФГОС дошкольного образования – это совокупность профилактических, коррекционных и реабилитационных факторов образовательной среды по здоровьесбережению, применяемые в ходе регламентированной, нерегламентированной и досуговой форм работы в дошкольном образовании.

Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:
Применительно к ребенку являются:

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада,

- воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека,
- воспитание знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его,
- воспитание 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 ко взрослым это содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

ЗАДАЧАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ являются такие позиции, как:

- сохранение здоровья детей;
- создание условий для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечение каждому ребенку возможности радостно и содержательно прожить период дошкольного детства

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

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

При проведении работы по здоровьесбережению в детском саду применяем следующий алгоритм:

1. Целенаправленное и комплексное изучение состояния здоровья детей.
2. Выявление проблем со здоровьем детей.

3. Здоровьесберегающие технологии.
4. Диагностика результативности работы.
5. Перспективы работы на будущее.

В настоящее время здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ разделяют на три большие группы.

Это: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни и коррекционные технологии.

Сегодня мы расскажем о здоровьесберегающих педагогических технологиях, применяемых воспитателями в МДОУ детский сад «Солнышко» п.Спирово.

Каждая из перечисленных здоровьесберегающих технологий имеет свои составляющие, отличительные особенности.

Рассмотрим: 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья,

которые используются нами в работе с детьми дошкольного возраста:

Динамические паузы нами используются 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 нами используются 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 ребенка, местом и временем ее проведения.

Релаксация проводится нами в любом подходящем помещении для всех возрастных групп.

При проведении мы используем спокойную классическую музыку, звуки природы.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой **утренней гимнастики**, которая включает в себя: приветствие друг друга, лёгкий общий самомассаж, где движения сочетаются с произносимым текстом, гимнастические

упражнения, подвижную игру.

Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Гимнастику пальчиковую проводим с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

Она рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Проводим в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастику для глаз проводим ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время с младшего возраста.

При проведении используем наглядный материал, показ воспитателя.

Гимнастику дыхательную проводим в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Обязательно проветриваем помещение.

Поясняем детям об обязательной гигиене полости носа перед проведением.

Динамическую гимнастику стараемся проводить ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Проводим упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений.

Гимнастику корригирующую проводим в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастику ортопедическую проводим в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Используем структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж акупунктурных точек нижней части стопы.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни, используемые нами в работе:

Физкультурное занятие проводится инструктором по физической культуре и воспитателем 2-3 раза в неделю в музыкальном зале. Перед занятием помещение хорошо проветриваем.

Проблемно-игровые игротренинги, игротерапия проводится нами в свободное время, как правило, во второй половине дня.

Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных задач. Занятие организовываем незаметно для ребенка, посредством включения в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры проводим 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.

Проводим «Уроки здоровья» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста.

Самомассаж проводим в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Объясняем серьезность процедуры и даем детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Точечный массаж проводим в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное время со старшего возраста. Проводим строго по специальной методике.

Массаж рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

Используем наглядный материал.

3. Коррекционные технологии, используемые нами в работе:

Технологии музыкального воздействия используем в различных формах физкультурно-оздоровительной работы для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия - данная технология используется со старшего возраста 2-4 занятия в месяц по 30 мин.

Иногда сказку рассказывает воспитатель, иногда рассказчиком является группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Данная технология используется для поддержания психоэмоционального здоровья детей. Работа идет на внутреннем подсознательном уровне. Дети освобождаются от страхов, агрессии, тревожности и других негативных эмоций. Дети приобретают уверенность, спокойствие, позитивный настрой.

Каждая из рассмотренных и используемых нами в работе здоровьесберегающих технологий имеет оздоровительную направленность, а использование таких технологий в комплексе, в итоге способствует формированию у ребёнка стойкой мотивации на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Применение нами в работе здоровьесберегающих педагогических технологий так же повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование положительной мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Только общими усилиями педагогов, специалистов и семьи при комплексном использовании здоровьесберегающих технологий можно воспитать здоровых и успешных детей.

В данном направлении мы и стремимся работать.

Перед вами десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!

- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!