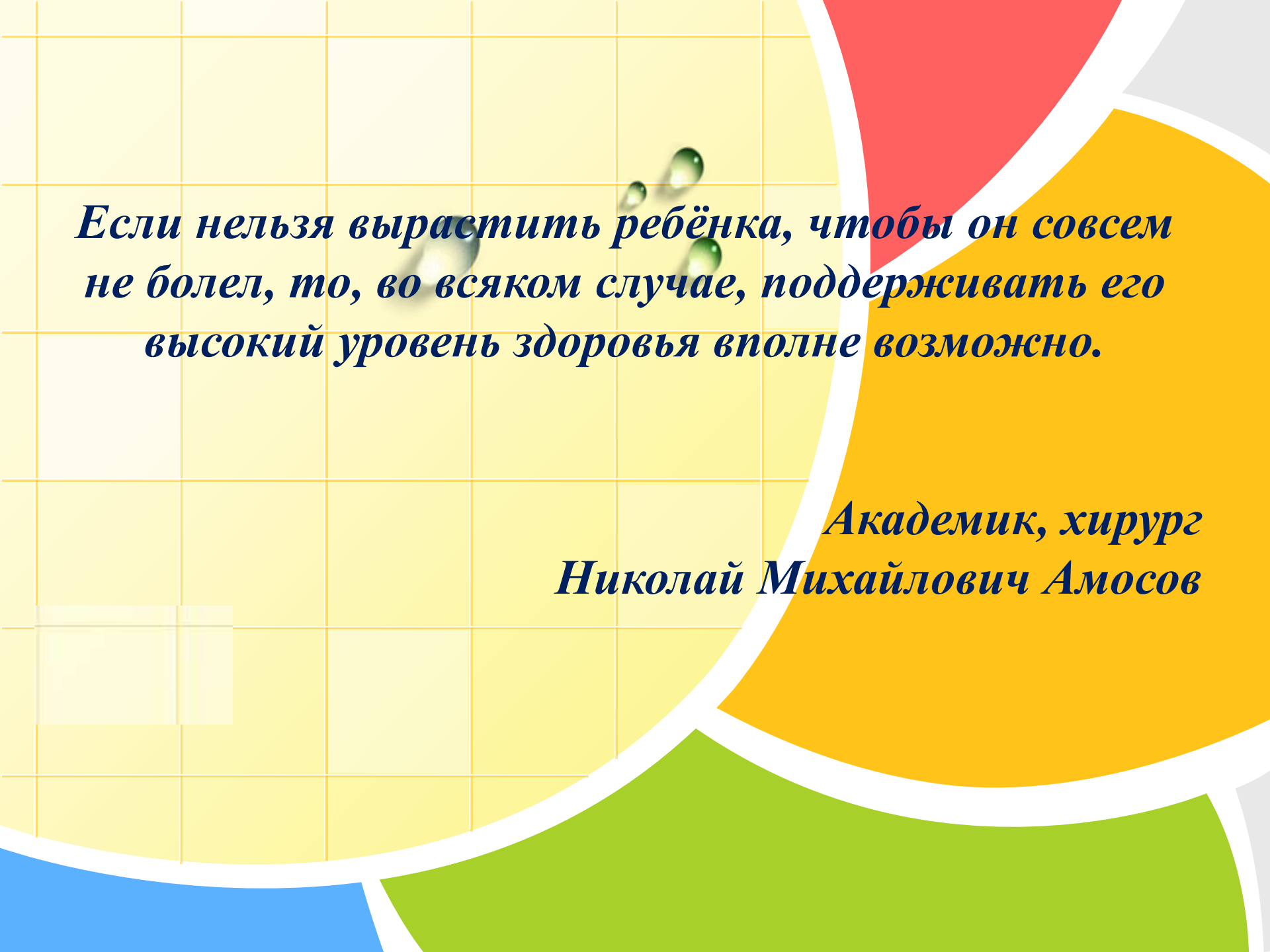


**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ПРАКТИКЕ ВОСПИТАТЕЛЕЙ
в МДОУ детский сад «Солнышко» п.Спирово**



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

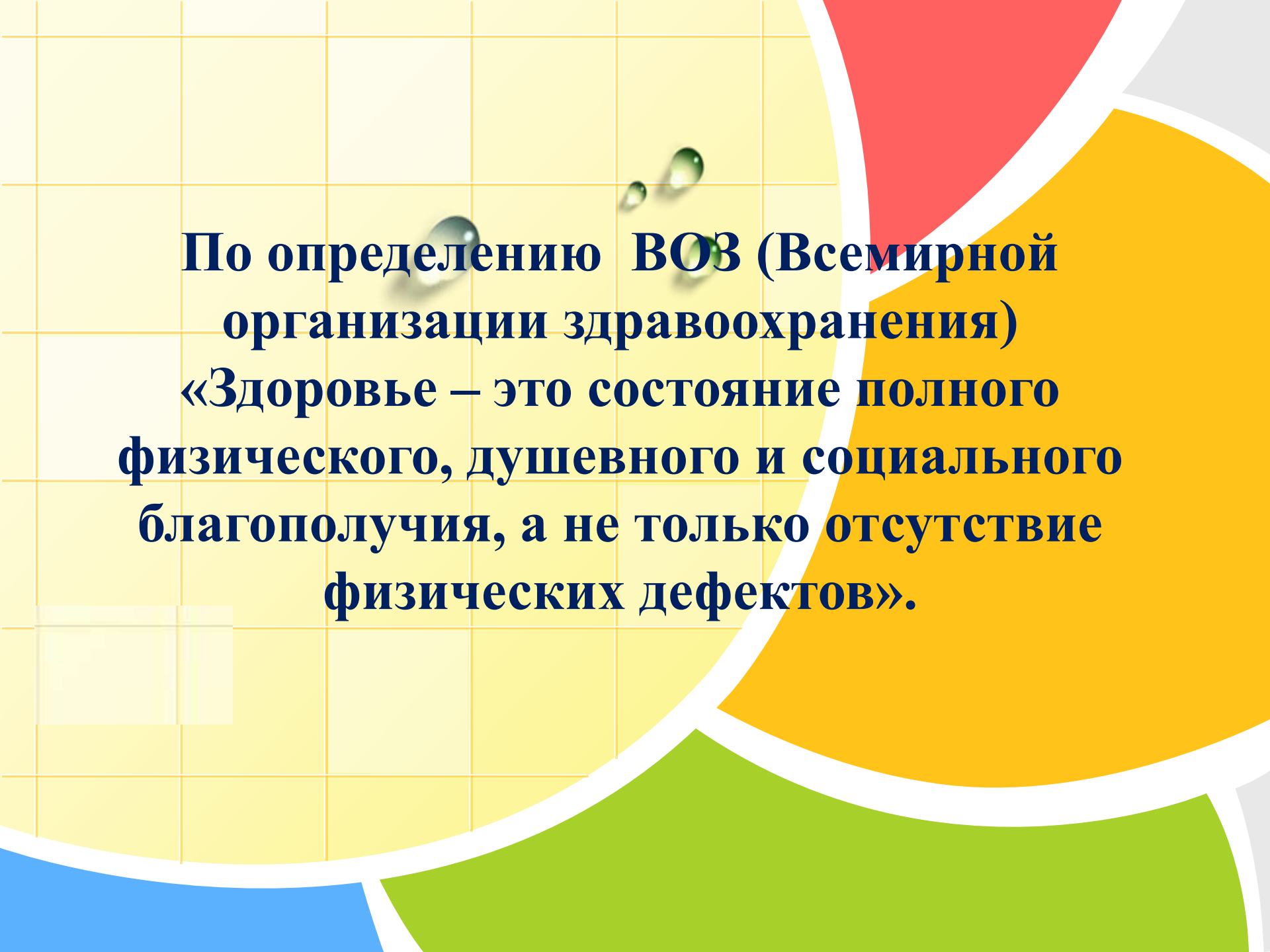


Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно.

*Академик, хирург
Николай Михайлович Амосов*



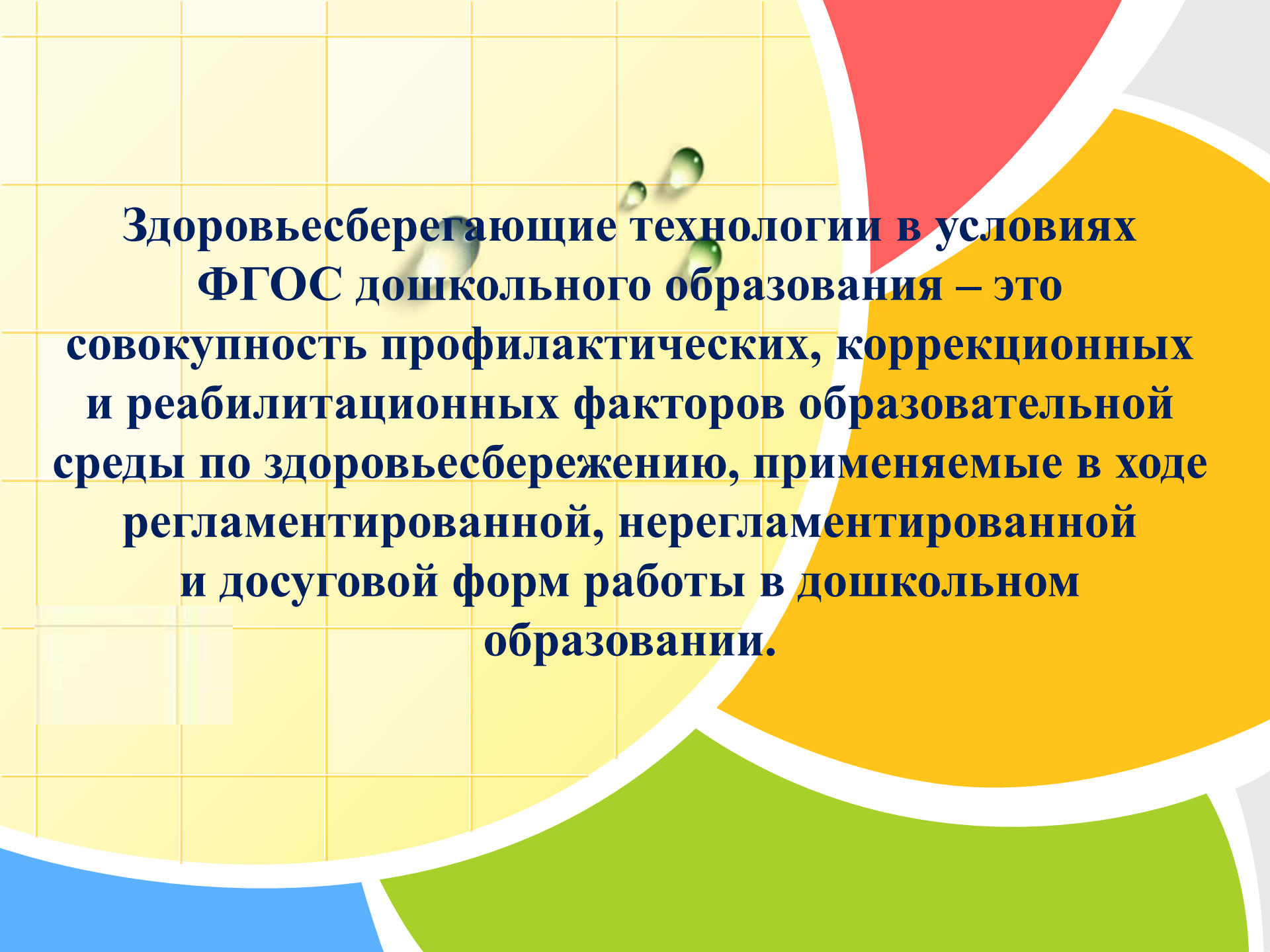
Тема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения всегда была и остаётся одной из самых актуальных. Одна из задач ФГОС ДО – «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».



**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.**

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребёнку:

- 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 – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:

- **сохранить здоровье детей;**
- **создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;**
- **обеспечить каждому ребёнку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства**

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Медико-профилактические технологии

Физкультурно-оздоровительные технологии

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования

Технологии валеологического просвещения родителей

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

Алгоритм работы по здоровьесбережению:

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.

Сегодня мы рассмотрим здоровьесберегающие педагогические технологии ДОУ, которые подразделяют на три большие группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

3. Коррекционные технологии

**Каждая из перечисленных
здоровьесберегающих педагогических
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 ребёнка, 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.

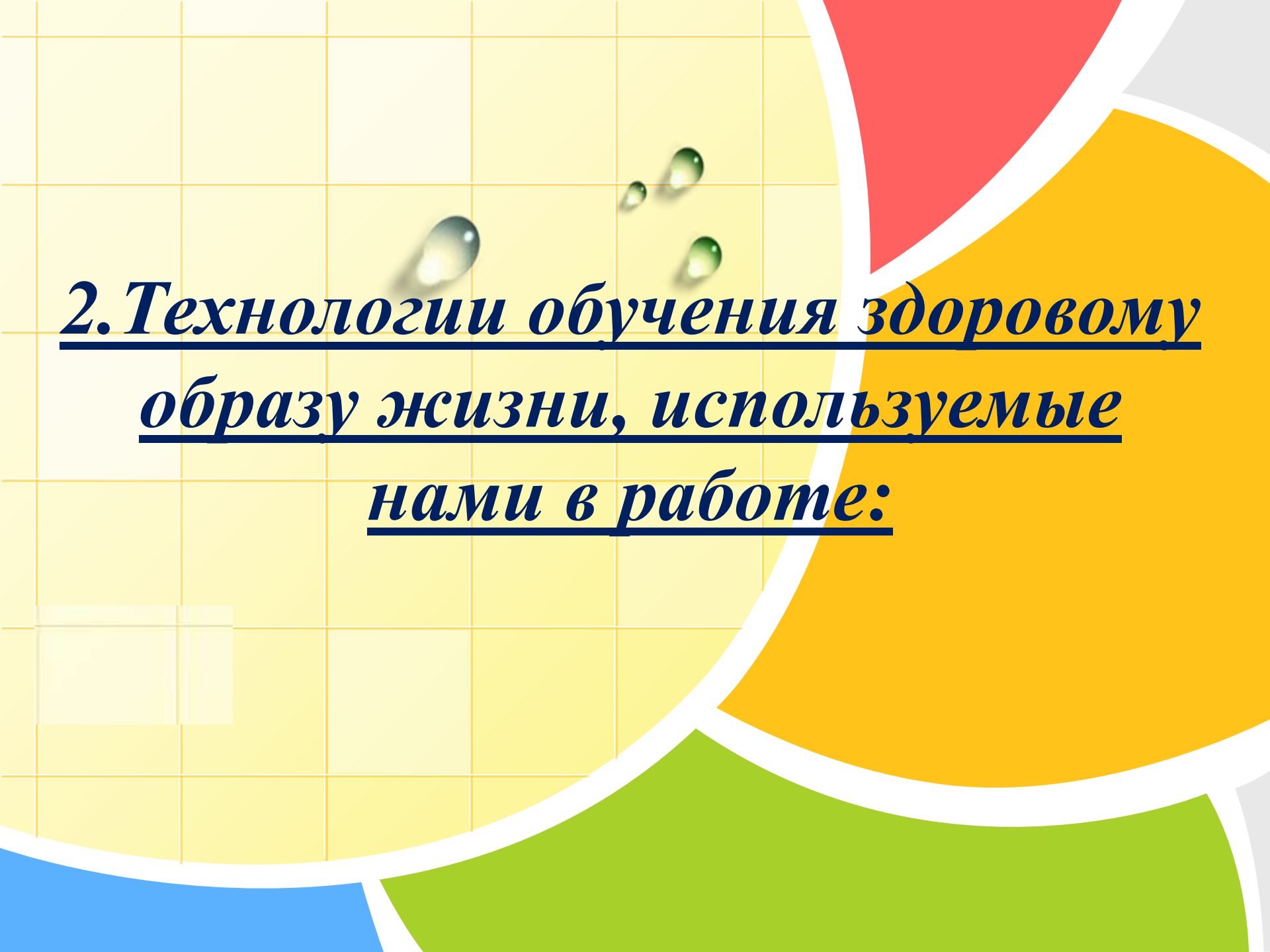
Дети выполняют упражнения, лёжа
в кроватках, плавно, без рывков и резких
движений.

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.

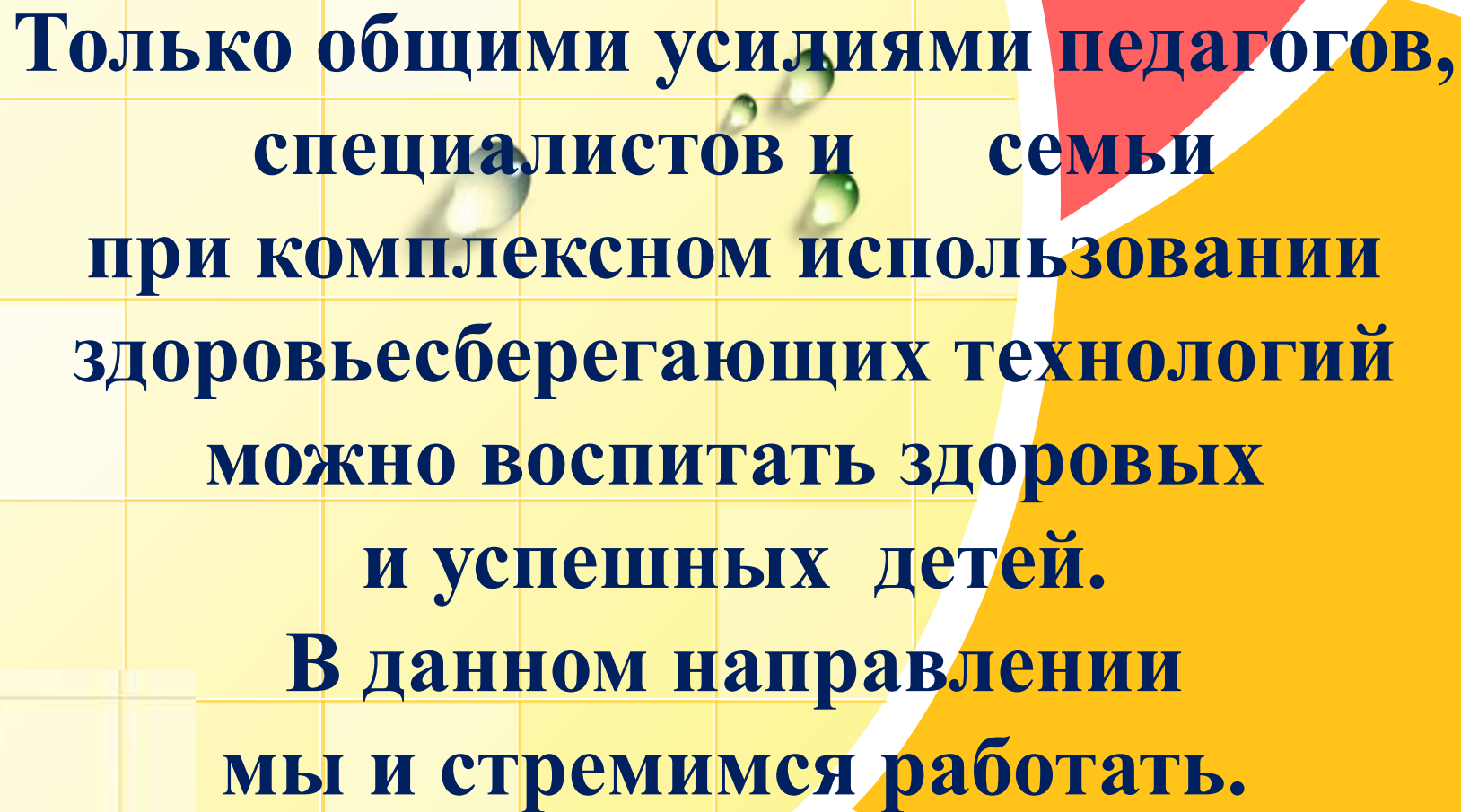
Данная технология используется для поддержания психоэмоционального здоровья детей.

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 педагогических 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.**

Существует 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!



***Уважаемые коллеги,
спасибо
за внимание!***