



**Консультация для педагогов на тему:
«Использование здоровьесберегающих технологий в
деятельности ДОУ по ФГОС. Формы и методы работы
здоровьесбережению.»**

Подготовил:
старший воспитатель
МДОУ «Детский сад
«Дюймовочка» п. Приморский
Иванова Н.А.

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ, которые как раз и направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить **здоровье детей**. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального **здоровья** воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к **здоровью** и жизни как собственных, так и других людей.

Суть здоровьесберегающих технологий

Что же такое - **здоровьесберегающие технологии**.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека.

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. 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.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;

- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Основные принципы здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- Обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, 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.
- Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.
- Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса, атмосферы доброжелательности, веры в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха.
- Творческий характер процесса обучения.
- Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок – субъект образования, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации.
- Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.
- Комплексная система закаливания.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- 1. медико-профилактические** (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т. д.)
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

- Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется работниками детского сада.
2. **физкультурно-оздоровительные** (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.) Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.
- Задачи этой деятельности:
- развитие физических качеств;
 - контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
 - формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
 - воспитание привычки повседневной физической активности;
 - оздоровление средствами закаливания. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.
3. **валеологическое образование родителей** (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
4. **валеологическое просвещение педагогов** (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
5. **здоровьесберегающее образование детей** (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

Направления работы по оздоровлению детей в ДОУ

ПЕРВОЕ направление – комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

- осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;
- осмотр детей специалистами детской поликлиники;
- диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом ДОУ;
- выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;
- диагностирование общей физической подготовки детей в начале и в конце года по нормативам.

ВТОРОЕ направление включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);
- занятия с использованием мини – тренажеров;
- ритмика;

- гимнастика после сна;
- ежедневный режим прогулок;
- создание необходимой развивающей среды;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
- музыкальные занятия;
- занятия по формированию здорового образа жизни.

ТРЕТЬЕ направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящего до более интенсивных воздействий, с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:

- босохождение;
- умывание;
- ходьба босиком по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
- воздушные ванны в облегченной одежде;
- гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

ЧЕТВЕРТОЕ направление связано с осуществлением лечебно – профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

- постоянный контроль осанки;
- контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию;
- подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- профилактический прием иммуномодуляторов: оксолиновая мазь для носа;
- сбалансированное питание;
- вакцинация против гриппа;
- потребление фитонцидов (чеснока и лука);
- употребление соков и фруктов;
- использование очистителей воздуха;
- физиотерапия;
- ингаляция;
- кварцевание групп;
- прием поливитаминов;
- массаж.

ПЯТЫМ направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей:

- пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;
- дыхательная и звуковая гимнастика;
- психогимнастика;
- ароматерапия;
- игровой массаж.

ШЕСТЫМ направлением считается комплекс психогигиенических мероприятий:

- психодиагностика;
- элементы аутотренинга и релаксации;
- элементы музыкотерапии;
- индивидуальные и подгрупповые занятия в комнате психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;

- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.
- СЕДЬМЫМ направлением** является реабилитация и коррекционная работа:
- коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
 - индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
 - коррекция психоэмоциональной сферы;
 - индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре;
 - индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.
- ВОСЬМЫМ направлением** является консультативно – информационная работа:
- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
 - открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
 - активное участие родителей в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ;
 - оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
 - организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;
 - проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Оздоровительные, санитарно – гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются психологом, медицинскими работниками, воспитателями, инструктором по физическому воспитанию.

Картотека здоровьесберегающих технологий

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

Физкультминутки

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

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.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Дыхательная гимнастика

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

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.

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.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая 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

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

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

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. 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.

Психогимнастика

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

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.

Игротерапия

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Ароматерапия

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.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

- фитотерапию;
- цветотерапию;
- музыкотерапию;
- витаминотерапию;
- физиотерапию;
- гелиотерапию;
- песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-

воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Специальные меры закаливания

- Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
- Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
- Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.
- Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
- Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения.
- После сна выполнять движения для пробуждения.
- Применять точечный массаж
- В весеннее – зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

А также использования релаксации, гимнастики пробуждения, самомассажа.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должны стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.