Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

В последнее время вопрос о состоянии здоровья наших детей, к сожалению, встает особенно остро, как перед родителями, так и перед педагогами. Если обратиться на несколько десятилетий назад, то можно увидеть, что дети рождались более здоровыми, крепкими. Не было такого бесчисленного множества врожденных заболеваний, различных патологий, страшных диагнозов.

Конечно, во все времена рождались дети слабые, болезненные, уязвимые. Но все познается в сравнении. Даже если рассматривать такой фактор, как уровень иммунитета, как у детей, так и у взрослых, то и без статистики очевидно, насколько сильно ухудшилась ситуация за последние несколько десятков лет. Нашим детям в современном мире приходится расти и развиваться на фоне угрожающей экологической ситуации, постоянного стресса. Это не может не отражаться как на физическом, так и на психологическом здоровье ребенка.

Среди задач общеобразовательных дошкольных учреждений на первый план выходит использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Рассмотрим подробнее основные цели, которые ставят перед собой современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ.

Цели здоровьесберегающих технологий в детском саду

- Обеспечение и поддержание здоровья воспитанников на высоком уровне.
- Формирование осознанного отношения ребенка к своему здоровью.
- Формирование умения поддерживать свое здоровье.
- Поддержание связи с родителями в работе валеологической направленности.
- Просвещение взрослых в плане культуры здоровья.

Эффективность образовательной и воспитательной работы педагогов во многом зависит от результата грамотного применения и системного подхода в таком направлении, как здоровьесбережение в детском саду. Бесспорно, что ребенок, в первую очередь, должен быть здоров, как физически, так и психологически. Недоработки и упущения в вопросе охраны здоровья детей сказываются и на воспитательном, и на образовательном процессе. Технологии здоровьесбережения имеют множество направлений, которые помогают комплексно подойти к задаче охраны здоровья ребенка.

Условия формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни:

- ✓ Создание вокруг ребенка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни.
- ✓ Создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно – педагогической направленности.
- ✓ Формирование активной позиции ребенка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера.
- ✓ Учет индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- «Не навреди!»
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

Программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:

- ✓ Рациональное питание.
- ✓ Оптимальная двигательная активность.
- ✓ Соблюдение режима дня.
- ✓ Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.

Основной причиной успешной работы в данном направлении может являться только наличие системности.

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!

Направления работы

В использовании здоровьесберегающих технологий в ДОУ важнейшее значение имеет лечебно-профилактическое направление. Оно включает в себя систему профилактики различных заболеваний, медицинские осмотры с привлечением специалистов из поликлиники, коррекционную работу в специализированных группах, контроль течения хронических заболеваний у детей с третьей группой здоровья, витаминопрофилактику, противоэпидемическое направление. Нельзя переоценить значение закаливающих мероприятий в детском саду, таких как воздушные процедуры, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, профилактика плоскостопия, тонизирующая гимнастика, формирование осанки, хождение босиком, точечный массаж, профилактика заболеваний дыхательных путей.

Воспитательно-образовательное направление включает в себя воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования

привычки к здоровому образу жизни; организацию рациональной двигательной активности детей; психическое развитие детей и профилактику их эмоционального благополучия. В последнее время многие талантливые педагоги и руководители ДОУ все чаще обращаются к инновационным технологиям. Это и тактильные дорожки, и массажеры, и ритмопластика, и логоритмика.

Одним из направлений здоровьесбережения дошкольников является контроль за соблюдением санитарных и гигиенических норм во время организации воспитательно-образовательного процесса на постоянной основе. Контроль над соблюдением норм здорового питания. Сбалансированный рацион ребенка является одним из обязательных условий развития и роста детского организма. Наличие в меню фруктов, овощей, отварного мяса, злаков, молочных продуктов – это норма, которой обязаны соответствовать все ДОУ

Не стоит забывать о физическом и психическом состоянии педагогов, так как все проблемы педагога отражаются на эмоциональном уровне. Организуются различные семинары-тренинги о психологическом состоянии педагогов, консультативные занятия для педагогов, направленные на своевременное выявление признаков утомляемости у детей, семинары по безопасности в повседневной жизни детей. Также в рамках педсоветов по здоровьесбережению в ДОУ проводится обсуждение вопросов охраны здоровья дошкольников в коррекционных группах.

Взаимодействие дошкольного учреждения с семьей по вопросам здоровьесбережения ребенка предусматривает стенды информационного характера в каждой группе, освещающие ряд актуальных вопросов для родителей по сохранению зрения ребенка, профилактике заболеваний дыхательных путей, развитию общей и мелкой моторики. С родителями проводятся беседы, консультации на тему охраны здоровья ребенка. Педагоги стараются привлекать родителей к участию в физкультурных мероприятиях, праздниках.

Для того чтобы работа в таком направлении, как здоровьесберегающие технологии в ДОУ принесла реальную пользу для наших детей, необходимо создавать для них оптимальные условия в детском саду, включать в повседневную жизнь ребенка систему технологий здоровьесбережения, учитывая его индивидуальные особенности. Пусть это будет в игровой форме, чтобы у ребенка с детства формировались полезные привычки и позитивное отношение к охране своего здоровья.

Рекомендации по использованию здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
Ответственный исполнитель: воспитатели.

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 ребенка, местом и временем ее проведения.

Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели.
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.
Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели, психолог.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Ответственный исполнитель: все педагоги

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

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Ответственный исполнитель: воспитатели.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.
Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

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. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

Проблемно-игровые игротреннинги, игротерапия – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

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. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Самомассаж. В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
Ответственный исполнитель: воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

Точечный массаж. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули). Ответственный исполнитель: воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания.

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Ответственный исполнитель: все педагоги

Арт-терапия. Сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин начиная со средней группы. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Сказкотерапия – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Психогимнастика – 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.
Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Фонетическая ритмика – 2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Ответственный исполнитель: воспитатели, логопед, руководитель физического воспитания.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Материал подготовила
воспитатель подготов. группы
Уфимцева Н.В.