Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 125 комбинированного вида»

Консультация для воспитателей

**«Применение здоровьесберегающих**

**технологий в детском саду»**

**(из опыта работы)**

Подготовила:

воспитатель

высшей кв.категории

Азисова Н.Х.

г.о. Саранск

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:*

*забота о здоровье – это важнейший*

*труд воспитателя. От жизнерадостности,*

*бодрости детей зависит их духовная жизнь,*

*мировоззрение, умственное развитие,*

*прочность знаний, вера в свои силы».*

*В.А. Сухомлинский*

Здоровье ребенка и для родителей и для педагогов, превыше всего и поэтому основная задача − сохранить его. Дошкольный возраст считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека, когда развиваются познавательные способности, формируются нравственно-этические качества, вырабатываются черты характера, закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств.

Что же такое здоровье, по вашему мнению, уважаемые коллеги? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья мы будем рассматривать в широком социальном аспекте.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие значительно снизилось количество абсолютно здоровых к началу школьного периода. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков).

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед нами педагогами, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что и необходимо нам разрешить.

Коллеги! Я предлагаю Вам вспомнить виды здоровья.

Здоровье бывает:

-физическое;

-психическое;

-умственное;

-социальное;

-нравственное;

-духовное.

**Физическое здоровье** — это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

**Психическое** **здоровье** − состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях.

**Умственное здоровье** – это совокупность мыслительных процессов, внимания, памяти, воображения, речи, двигательных навыков.

**Социальное здоровье** − это внутреннее состояние индивида, которое определяет способность человека контактировать с социумом.

**Нравственное здоровье** (я должен) – это система мотивационных ценностей, установок, норм поведения индивидуума в обществе

**Духовное** **здоро́вье** − согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать,

Одна из задач ФГОС ДО-охрана и укрепление физического и психического здоровья детей и их эмоционального благополучия.(Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 года № 1155.

Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие “технология”.

*Технология −* это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. 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.

Так что-же такое здоровьесберегающие технологии?

*Здоровьесберегающие технологии* в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий

-гиподинамия:

-нарушение функций опорно-двигательного аппарата:

-детские страхи:

-тревожность:

*Цель здоровьесберегающих технологий* в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

**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;

-корректировка проявления эмоциональных трудностей детей(тревожность, страхи, агрессия, низкая самооценка).

Система здоровьесбережения в ДО включает:

-различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам);

-комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);

-физкультурные занятия всех типов;

-оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);

-организация рационального питания;

- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;

-соблюдение требований СанПИНа к организации педагогического процесса;

-комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья.

Направления работы по здоровьесбережению в ДО

* Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
* Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДО;
* Разнообразие форм физкультурно-досуговой деятельности с дошкольниками;
* Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
* Обеспечение физического и психического благополучия ребёнка в ДО

Результатами внедрения здоровьесберегающих технологий в ДО являются:

* Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДО.
* Проявление толерантности всех участников внедрения здороваьесберегающих технологий в педагогический процесс ДО.
* Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
* Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДО и семье;
* Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Виды здоровьесберегающих технологий, которые мы педагоги ,используем в работе с детьми.

*Виды здоровьесберегающих технологий* в дошкольном образовании — классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем дошкольном учреждении осуществляется в следующих формах:

1.Медико - профилактические технологии

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДО 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 ДО.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Работа по физическому воспитанию детей в ДО строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт медработник дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе лист здоровья, который помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей.

2.Физкультурно-оздоровительная технология

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.Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья.

Сюда относятся: тренинги, музыкотерапия, цветотерапия, сказкатерапия, релаксация, психогимнастика.

4.Технологии валеологического просвещения родителей*.*

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

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

родительские собрания,

консультации,

конференции,

конкурсы,

спортивные праздники,

праздники здоровья,

папки-передвижки,

беседы,

личный пример педагога,

нетрадиционные формы работы с родителями,

практические показы (практикумы)

здоровьесберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возрасте.

Итак, рассмотрим более подробно каждый из видов здоровьесберегающих технологий, используемых в нашей с Вами деятельности.

**Дыхательная гимнастика** − неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет ребенка, даже когда он здоров.

**Подвижные и спортивные игры −** учат слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками

**Релаксация** - дети учатся ощущать свои эмоции, расслабляться.

**Главная цель пальчиковых игр** – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка.

**Гимнастика пробуждения −** форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей в температуре.

**Динамические паузы, физминутки** − снимают усталость, напряжение.

**Гимнастика для глаз −** снимает глазное напряжение, утомляемость, укрепляет мышцы глаз.

**Саммомассаж или взаимомассаж −** прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-психологического напряжения.

**Ритмопластика −** специфической особенностью данной методики является органическая связь языка движений с языком музыки, соотнесение пластических средств выразительности с музыкальными.

**Музыкотерапия −** это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для лечения различных соматических и психосоматических заболеваний.

**Цветотерапия** − это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие. Снимает стресс, нервное перевозбуждение.

**Утренняя гимнастика −** ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения в группе способствуют эмоциональной разгрузке, повышению двигательной активности. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней.

**Су-Джок терапию** можно и нужно использовать в коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием. Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а так же способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка.

Основной целью **Реджио-терапии** является сохранение и развитие всех возможных способов самовыражения ребенка. Реджио-подход предполагает такой подход к ребенку, при котором ему предоставляется свобода выбора, оказывающая положительное влияние на развитие у ребенка природной любознательности, творческих задатков, критического мышления, саморегуляции, умения работать в группе, уважительно относится к позиции другого человека и много другое. То есть, она способствует развитию навыков и личностных качеств, которые наиболее значимы и полезны для каждого современного человека. Методика Реджио признана одной из самых эффективных для успешного развития ребенка.

**Работа с родителями.**

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Очень важная роль по внедрении здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении отводится семье.

Система работы с родителями строится на основе социального партнёрства с помощью традиционных и нетрадиционных форм сотрудничества. В своей работе используем разнообразные формы работы: открытые НОД  с детьми для родителей; педагогические беседы; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно-развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Часто используем информация в родительских центрах, в папках-передвижках («Если хочешь быть здоров - закаляйся!», Правильное питание», «Режим дня», «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки – источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение» и др.).

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует у воспитателей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**Список литературы:**

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Макарова З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учр . М.: Гуманитар.изд.центрВЛАДОС,2004
3. Никитина М.И. Психолого-педагогическая характеристика детей младшего дошкольного возраста. СПб, 2006.
4. Общая психология детей / Под ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 2006.