

## **Доклад на тему: «Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ»**

**Подготовила:**

**Ефимова Елена Александровна – старший воспитатель МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 53 «Светофорик» г. Альметьевска» Республика Татарстан**

Почему сегодня здоровье сберегающее направление в работе ДОУ зачастую рассматривается как инновационное?! Ведь в детских садах, казалось бы, всегда здоровью детей уделялось немало внимания?! Это потому, что в современных условиях здоровье сбережение – ключевой элемент нового мышления, который требует пересмотра, переоценки всех компонентов образовательного процесса. Оно радикально меняет саму суть и характер процесса, ставя в центр его - здоровье ребенка.

Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учетом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников.

**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.

**Цель здоровьесберегающих технологий** в дошкольном образовании применительно к ребенку – 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. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от:**

1. Типа дошкольного образования.
2. Продолжительности пребывания детей в ДОУ.
3. Конкретных условий ДОУ.
4. Программы, по которой работают педагоги.
5. Профессиональной компетентности педагогов.
6. Показаний заболеваемости детей.

**Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:**

1. Медико-профилактические технологии.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии.
3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка
4. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов.
5. Технологии валеологического просвещения родителей.
6. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

В нашем детском саду № 53 «Светофорик» г. Альметьевска Республики Татарстан создана здоровьесберегающая инфраструктура: имеется медицинский блок и физиотерапевтическое оборудование. Медико-профилактические технологии в ДОУ - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством врача-педиатра, ст. медсестры 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, принятие кислородного коктейля, щадящий режим в период адаптации и т.д.);
- витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты);
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОО строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья каждого ребёнка. Каждый воспитатель планирует физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей. Сохранение и укрепление здоровья детей является одним из приоритетных направлений работы нашего ДОО. В соответствии с этим в нашем детском саду созданы две группы для эффективного оздоровления и оказания помощи родителям в воспитании ослабленных и часто болеющих детей. Отбор детей в оздоровительную группу ЧБД осуществляет врач-педиатр и медицинская сестра ДОО. В штате нашего ДОО есть медсестра по массажу, которая регулярно проводит сеансы общеукрепляющего массажа с детьми ЧБД группы.

В летний период в дошкольном учреждении используется ароматерапия. Она проводится на детской экологической тропе в зоне уголка дикой природы и лекарственных трав. Практическое применение ароматерапии и аромопрофилактики преследует следующие цели:

- предупреждение и снижение заболеваемости острыми респираторными и вирусными инфекциями;
- коррекция психофизиологического состояния, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение координации движений и функций анализаторов, расширение объёма кратковременной памяти, повышение устойчивости к стрессу, улучшение сна;
- профилактика вегето-сосудистой дистонии, функциональных нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы;
- стимуляция общей иммунологической реактивности организма с целью повышения резистентности к инфекционным заболеваниям, расширения адаптационных возможностей;
- расширение комплекса реабилитационных мероприятий у больных с хроническими и неспецифическими заболеваниями лёгких.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- закаливание КГН;
- беседы по валеологии;
- спортивные праздники; развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки-походы.

### **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. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

**Сказкотерапия** используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев.

**Психогимнастика** – включает в себя ритмику для снятия напряжения, пантомимику, коллективные игры и танцы для преодоления барьеров в общении

**Технологии коррекции поведения со старшими дошкольниками** - Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме.

**Игры с песком** – этот метод представляет собой одну из необычных техник аналитического процесса, во время которого ребенок строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок. Особенность и преимущество данного метода заключается в том, что нет никакого правильного и неправильного способа игры в песке – песочные миры создаются без предварительной подготовки, без планирования и моделирования и поэтому соответствуют внутреннему миру создателя.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов** - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

#### **Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:**

- Тренинги «Психологическое здоровье педагогов»; Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;
- Анкетирование
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах.
- Участие педагогов ДОУ в ежегодных городских спортивно-массовых мероприятиях и в городской спартакиаде в различных видах спорта

**Технология валеологического просвещения родителей** - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

#### **Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:**

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры);
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;

- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОО с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Образовательная деятельность предполагает проведение ОД 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. В практике работы нашего ДОО развиваются формы дополнительного образования детей в области физического развития дошкольников. Разработан план секционных занятий по тонизирующей гимнастике с детьми 5-7 лет, основная цель, которой — обогащение двигательного опыта детей за счет разнообразных упражнений легкой атлетики. А так же по флорболу с детьми 6-7 лет.

Физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

#### **Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении**

В дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

- Закаливание
- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижная игра
- Физминутки
- Гимнастика после дневного сна
- Дыхательная и артикуляционная гимнастика
- Тонизирующая гимнастика
- Массаж общеукрепляющий
- Точечный массаж

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению **закаливающих процедур**, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

#### **Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:**

- Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении;
- Рациональная, неперегревающая одежда детей;
- Соблюдение режима прогулок во все времена года;
- Сон при открытых фрамугах (в теплое время года);
- Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);
- Хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**. Для того чтобы прогулка давала эффект, нами меняется

последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий.

На прогулках мы проводим динамический час. Структура *динамического часа* состоит из двух частей:

1. Оздоровительная разминка подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

2. Оздоровительно-развивающая — тренировка определенного вида физических умений и навыков, развитие физических качеств, формирование умения играть вместе в подвижные игры.

В наиболее холодные зимние месяцы (январь—февраль) динамический час мы организуем в холле или спортивном зале, при соблюдении температурного режима, в облегченной одежде.

Без увеличения нагрузки детям предложена насыщенная разнообразными возможностями двигательная деятельность, что позволило реализовать главную их потребность — потребность в движении.

В *зимний период* года мы подбираем специальные игры, задания, забавы, подходящие для зимних условий. Ведь только зимой есть снег, лед, ледяные дорожки! Не упускаем возможности использовать постройки из снега — горки, ледяные дорожки, валы, лыжные трассы и специальный инвентарь для игр со снегом — лопаты, санки с ящиками, листы фанеры и пластика для построек. Следим, чтобы все дети были вовлечены в игру: она не только развивает и воспитывает, но и согревает в холодный зимний день.

В старшей и подготовительной группах дети совместно с воспитателем строят *снежный городок*. А затем инструктор по физической культуре организовывает в нем зимний праздник, используя спортивные игры, лыжные эстафеты, гонки на санках.

*Подвижная игра* занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. После сна организовывается оздоровительно-игровой час для малышей. Организация оздоровительно-игрового часа предусматривает творческий подход: воспитатель может заменить игру, использовать музыкальное сопровождение, ввести дополнительные игровые персонажи, использовать художественное слово и др. Но при этом необходимым условием остается учет оптимальной физической нагрузки и эмоциональное состояние малышей.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является *утренняя гимнастика*.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся *физкультминутки*.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и *гимнастика после дневного сна*, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

*Дыхательная гимнастика*. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания. В детском саду разработан материал: «Система использования на музыкальных занятиях дыхательных и музыкально-ритмических упражнений для профилактики простудных заболеваний»,

«Система использования дыхательных упражнений на физкультурных занятиях утренней гимнастики и физкультминутках для детей дошкольного возраста».

**Массаж** – общеукрепляющий проводит медицинская сестра по массажу.

Проводится во вторую половину дня после сна. После массажа 30-40 мин. должно пройти, чтобы ребенок вышел на прогулку.

**Точечный массаж** – элементарный приём самопомощи своему организму.

Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в **летний период** и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Для этих целей на территории ДООУ оборудована детская экологическая площадка. На ней имеется дорожка здоровья для массажа стоп, уголок сказок для снятия эмоционального напряжения, фитоуголок для ароматерапии, дикий уголок с различными лекарственными растениями и т.д.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21 века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности.

